de

SUUNTO AMBIT 1.8
BENUTZERHANDBUCH

de

1 SICHERHEIT

Bedeutung der Symbole

WARNUNG: *– weist auf einen Vorgang oder eine Situation hin, die zu schweren oder lebensgefährlichen Verletzungen führen kann.*

ACHTUNG: *– weist auf einen Vorgang oder eine Situation hin, die zu Beschädigungen am Gerät führen kann.*

HINWEIS: *– wird verwendet, um besonders wichtige Informationen hervorzuheben.*

TIPP: *- weist auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.*

Sicherheitshinweise

WARNUNG: *OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN. VERWENDEN SIE DAS GERÄT IN DIESEM FALL NICHT WEITER, UND SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF.*

WARNUNG: *SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. EIN ZU INTENSIVES TRAINING KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN.*

⚠ ***WARNUNG:*** *DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN FREIZEITSPORT GEEIGNET.*

⚠ ***WARNUNG:*** *VERLASSEN SIE SICH NIE AUSSCHLIESSLICH AUF DIE GPS-DATEN. BEACHTEN SIE, DASS DIE ANGABEN ZUR BATTERIENUTZUNGSDAUER SCHÄTZWERTE SIND. VERWENDEN SIE IMMER ZUSÄTZLICHE KARTEN UND ANDERE ZUSATZMATERIALIEN, DIE IHRE SICHERHEIT GEWÄHRLEISTEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT LÖSUNGSMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT INSEKTENSCHUTZMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *AUS UMWELTSCHUTZGRÜNDEN MUSS DAS GERÄT ALS ELEKTRONIKABFALL ENTSORGT WERDEN.*

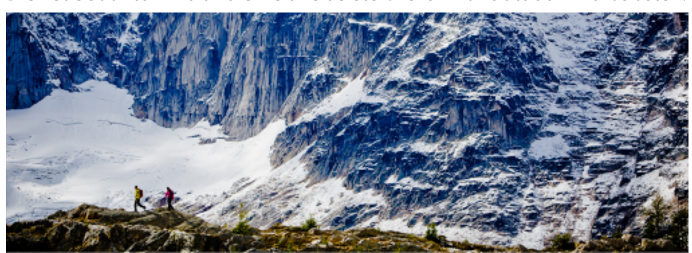
⚠ ***ACHTUNG:*** *UM BESCHÄDIGUNGEN ZU VERMEIDEN, SCHÜTZEN SIE DAS GERÄT VOR STÖSSEN UND VOR DEM HERUNTERFALLEN.*

2 WILLKOMMEN

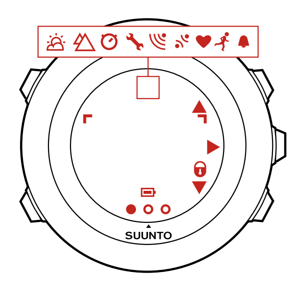
Sie können sie als „Uhr" bezeichnen, doch die Suunto Ambit ist viel mehr als nur ein Zeitmesser: Höhe, Standort, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Wetterbedingungen – all diese Daten können Sie direkt an Ihrem Handgelenk ablesen.

Personalisieren Sie Ihr Gerät, indem Sie genau die Funktionen auswählen, die bei Ihrem nächsten Abenteuer zum Einsatz kommen sollen.

Die neue Suunto Ambit – die weltweit erste GPS-Uhr für Outdoor-Enthusiasten.



3 SYMBOLE UND BEREICHE AUF DEM DISPLAY



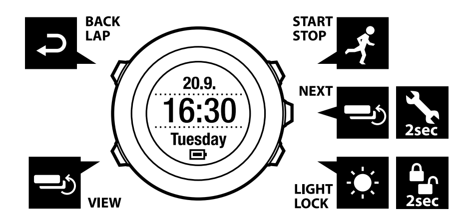
- Barometer
- Höhenmesser
- Chronograph
- Einstellungen
- Signalstärke
- Synchronisierung
- Herzfrequenz
- Trainingsmodus

- Alarm
- Tastensperre
- Batterie
- Aktueller Bildschirm
- Tastenmarkierungen
- Nach oben / Wert erhöhen
- Weiter / bestätigen
- Nach unten / Wert herabsetzen

Eine vollständige Auflistung der Symbole der Suunto Ambit finden Sie in *Kapitel 16 Symbole auf Seite 103*.

4 TASTENFUNKTIONEN

Die Suunto Ambit hat fünf Tasten, mit denen Sie die Funktionen aufrufen können.



[Start Stop]:

- Startmenü aufrufen
- Training bzw. Stoppuhr unterbrechen oder fortsetzen
- Training beenden und speichern durch Gedrückthalten
- Wert erhöhen oder in den Einstellungen nach oben bewegen

[Next]:

- zwischen Ansichten umschalten
- Optionsmenü aufrufen oder verlassen durch Gedrückthalten
- Optionsmenü in den Trainingsmodi aufrufen oder verlassen durch Gedrückthalten
- Einstellung bestätigen

[Light Lock]:

- Displaybeleuchtung einschalten

- Tastensperre ein- oder ausschalten durch Gedrückthalten
- Wert herabsetzen oder in den Einstellungen nach unten bewegen

[Ansicht]:

- Ansichten im Modus **TIME (ZEIT)** und während des Trainings umschalten
- Displayanzeige zwischen hell und dunkel umschalten durch Gedrückthalten

[Back Lap]:

- zum vorherigen Schritt zurückschalten
- Runde beim Training eingeben

TIPP: *Beim Ändern von Werten können Sie den Vorgang beschleunigen, indem Sie [Start Stop] oder [Light Lock] gedrückt halten, bis das Gerät schneller durch die Werte blättert.*

4.1 Beleuchtung und Tastensperre verwenden

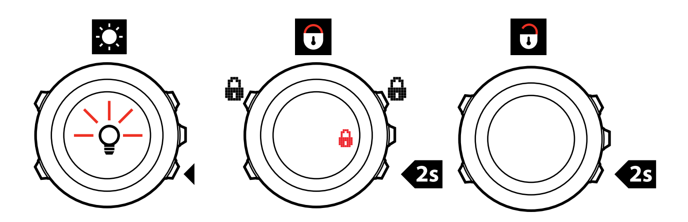
Für die Hintergrundbeleuchtung können Sie die Modi **Normal**, **Schalter** oder **Nacht** einstellen. Weitere Informationen zu den Einstellungen für die Beleuchtung finden Sie in *Kapitel 14 Einstellungen anpassen auf Seite 92*.

So aktivieren Sie die Hintergrundbeleuchtung:

- Drücken Sie im Modus **Normal** auf [Light Lock], um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt daraufhin für einige Sekunden eingeschaltet.
- Drücken Sie im Modus **Schalter** auf [Light Lock], um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren. Sie bleibt so lange aktiviert, bis Sie erneut die Taste [Light Lock] drücken.
- Im Modus **Nacht** aktivieren Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Drücken einer beliebigen Taste.

Halten Sie [Light Lock] gedrückt, um die Tastensperre ein- oder auszuschalten. Wenn die Tastensperre eingeschaltet ist, wird auf dem Display 🔒 angezeigt.

TIPP: *Verwenden Sie die Tastensperre, um zu verhindern, dass die Protokollaufzeichnung versehentlich gestartet oder gestoppt wird. Wenn die Tastensperre eingeschaltet ist, können Sie die Beleuchtung aktivieren, indem Sie [Light Lock] drücken, zwischen Displayanzeigen umschalten, indem Sie [Next] drücken, und zwischen Ansichten umschalten, indem Sie [View] drücken.*

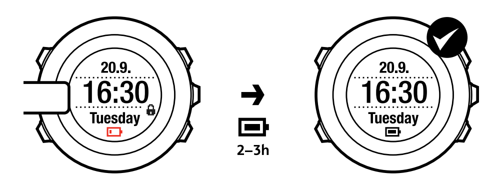


5 ERSTE SCHRITTE

Laden Sie zunächst die Batterie. Die Suunto Ambit wird automatisch aktiviert, wenn Sie sie über das mitgelieferte USB-Kabel mit Ihrem Computer verbinden. Sie können das Gerät auch aktivieren, indem Sie es mit dem zusätzlich erhältlichen Suunto Wandladegerät an eine Netzsteckdose anschließen.

Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis die leere Batterie vollständig aufgeladen ist. Der erste Ladevorgang kann eine noch längere Zeit in Anspruch nehmen. Während des Ladevorgangs mit dem USB-Kabel sind die Tasten gesperrt.

HINWEIS: *Um eine lange Batterielebensdauer zu gewährleisten, entfernen Sie das Kabel erst, wenn die Batterie vollständig aufgeladen ist. Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, wird der Hinweis* ***Batterie voll*** *auf dem Display angezeigt.*



6 SUUNTO AMBIT ANPASSEN

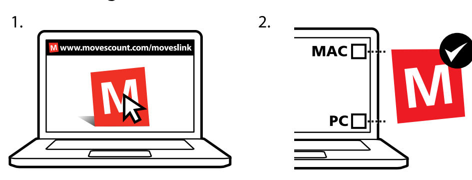
6.1 Mit Movescount verbinden

Movescount.com ist Ihr kostenloses persönliches Sporttagebuch und eine Online-Sportcommunity, die Ihnen umfangreiche Funktionen bietet, mit denen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dokumentieren und über Trainingserfahrungen berichten können. In Movescount können Sie Ihre aufgezeichneten Trainings-Moves von Ihrer Suunto Ambit hochladen und das Gerät optimal für Ihre persönlichen Anforderungen anpassen.

TIPP: *Darüber hinaus können Sie die Software Ihrer Suunto Ambit über Movescount aktualisieren, falls Updates bereitstehen.*

Installieren Sie zunächst Moveslink:

1. Rufen Sie www.movescount.com/moveslink auf Ihrem Computer auf.
2. Laden Sie Moveslink herunter, und installieren und aktivieren Sie die Anwendung.

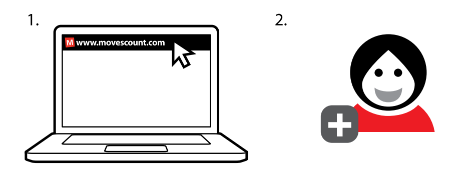


HINWEIS: *Wenn Moveslink aktiv ist, wird auf Ihrem Computer ein Moveslink-Symbol angezeigt.*

HINWEIS: *Moveslink ist kompatibel mit PCs (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) und Macs (Intel-basiert, mit OS X Version 10.6 oder höher).*

So registrieren Sie sich auf Movescount:

1. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf.
2. Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto.



HINWEIS: *Wenn Sie Ihre Suunto Ambit zum ersten Mal mit Movescount verbinden, werden alle Informationen (einschließlich der Geräteeinstellungen) vom Gerät auf das Benutzerkonto übertragen. Wenn Sie die Suunto Ambit erneut mit Ihrem Movescount-Konto verbinden, werden Änderungen an Einstellungen und Trainingsmodi, die Sie in Movescount und auf dem Gerät vorgenommen haben, synchronisiert.*

6.2 Suunto Ambit aktualisieren

Sie können Ihre Suunto Ambit über Movescount automatisch aktualisieren.

HINWEIS: Wenn Sie die Software Ihrer Suunto Ambit aktualisieren, werden alle vorhandenen Protokolle automatisch in Movescount übertragen und aus dem Gerätespeicher gelöscht.

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Suunto Ambit:

1. Gehen Sie auf www.movescount.com/moveslink, und installieren Sie die Anwendung „Moveslink".
2. Verbinden Sie die Suunto Ambit über das Suunto USB-Kabel mit Ihrem Computer. Moveslink prüft automatisch, ob Software-Updates verfügbar sind. Wenn ein Update verfügbar ist, wird Ihr Gerät aktualisiert.

HINWEIS: Sie können Moveslink verwenden, ohne sich auf Movescount zu registrieren. Mit Movescount können Sie jedoch den Funktionsumfang und die Personalisierungs- und Einstellungsoptionen Ihrer Suunto Ambit erheblich erweitern. Darüber hinaus können Sie aufgezeichnete Routen und andere Daten zu Ihren Aktivitäten anzeigen. Es empfiehlt sich daher, einen Movescount-Account anzulegen, um alle Funktionen des Geräts in vollem Umfang nutzen zu können.

6.3 Benutzerdefinierte Modi

Neben den Standard-Trainingsmodi, die auf dem Gerät voreingestellt sind (siehe *Abschnitt 12.1 Trainingsmodi auf Seite 68*), können Sie benutzerdefinierte Trainingsmodi verwenden, die Sie in Movescount erstellen und bearbeiten.

Benutzerdefinierte Modi können bis zu 8 verschiedene Traningsmodus-Displays umfassen. Sie können aus einer umfangreichen Liste auswählen, welche Daten auf den einzelnen Displays angezeigt werden sollen. Sie haben beispielsweise die Möglichkeit, Herzfrequenz-Grenzwerte und Autolap-Distanzen für

bestimmte Sportarten festzulegen oder die Aufzeichnungsrate anzupassen, um die Batterienutzungsdauer oder Genauigkeit der Messung zu optimieren.

Bis zu 10 verschiedene benutzerdefinierte Modi können von Movescount auf die Suunto Ambit übertragen werden. Während einer Trainingseinheit kann nur ein benutzerdefinierter Modus aktiviert sein.

TIPP: *Die Standard-Trainingsmodi können ebenfalls über Movescount geändert werden.*

Verwendungsbeispiel: Benutzerdefinierter Modus für das Fitness-Studio

Für Ihr nächstes Outdoor-Abenteuer möchten Sie zunächst im Fitness-Studio trainieren. Also gehen Sie auf Movescount und erstellen einen benutzerdefinierten Modus, in dem Zeit- und Herzfrequenzinformationen ohne GPS-Verwendung angezeigt werden. Jetzt brauchen Sie Ihr Gerät nur noch zu aktualisieren, und los geht's!

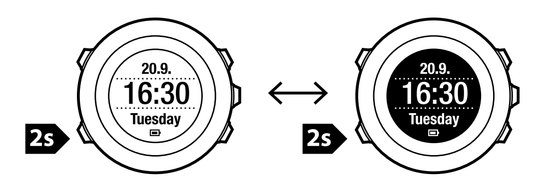
6.4 Display umschalten

Sie können die Display-Anzeige Ihrer Suunto Ambit zwischen hell und dunkel umschalten.

So schalten Sie das Display in den Einstellungen um:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die **ALLGEMEINEN** Einstellungen aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um **Töne/Anzeige** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **Display umschalt.**, und bestätigen Sie mit [Next].

TIPP: *Sie können das Display Ihrer Suunto Ambit auch umschalten, indem Sie [View] gedrückt halten.*

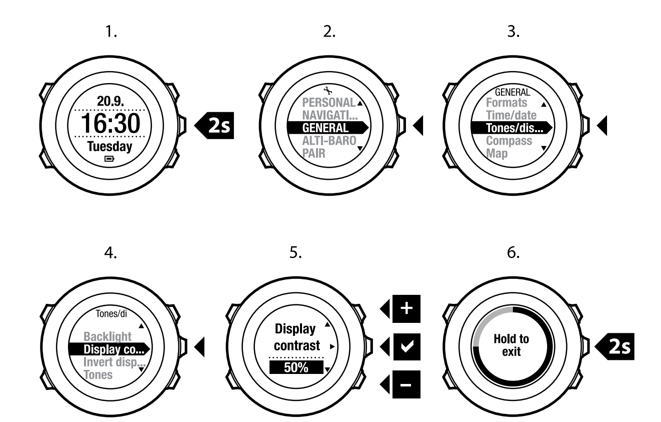


6.5 Display-Kontrast anpassen

Den Kontrastwert für das Display Ihrer Suunto Ambit können Sie individuell einstellen.

So passen Sie das Display in den Einstellungen an:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die **ALLGEMEINEN** Einstellungen aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um **Töne/Anzeige** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Displaykontrast**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
5. Erhöhen Sie den Kontrastwert mit [Start Stop], oder reduzieren Sie diesen mit [Light Lock].
6. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
2.
PERSONAL
NAVIGATI...
GENERAL
ALTI-BARO
PAIR
3.
GENERAL
Formats
Time/date
Tones/dis...
Compass
Map
4.
Tones/di
Backlight
Display co...
Invert disp...
Tones
5.
Display
contrast
50%
+
–
6.
Hold to
exit
2s

7 MODUS „ZEIT“ VERWENDEN

Im Modus **TIME (ZEIT)** stehen Funktionen für die Zeitmessung zur Verfügung.

Im Modus **TIME (ZEIT)** werden folgende Informationen angezeigt:

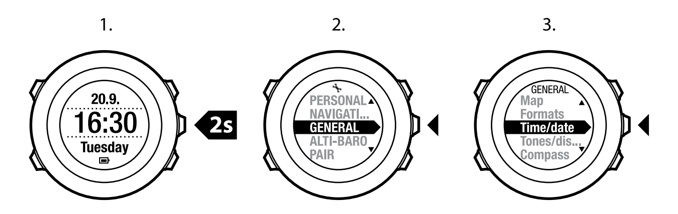
- obere Zeile: Datum
- mittlere Zeile: Zeit
- untere Zeile: mit [View] zwischen Sekunden, Dualzeit und Wochentag umschalten.



7.1 Zeiteinstellungen ändern

So rufen Sie die Zeiteinstellungen auf:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Option **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **Zeit/Datum**, und bestätigen Sie mit [Next].

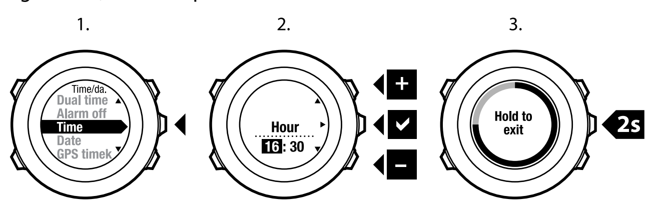


Einstellen der Uhrzeit

Die aktuelle Zeit wird im Modus **TIME (ZEIT)** in der mittleren Zeile des Displays angezeigt.

So stellen Sie die Zeit ein:

1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Zeit**.
2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.

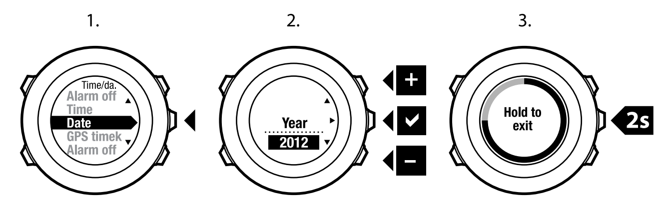


Datum einstellen

Das aktuelle Datum wird im Modus **TIME (ZEIT)** in der oberen Zeile des Displays angezeigt.

So stellen Sie das Datum ein:

1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Datum**.
2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Jahr, Monat und Tag. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



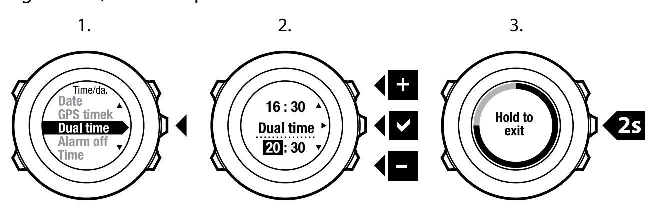
Einstellen der Dualzeit

Mit der Dualzeit können Sie die aktuelle Uhrzeit in einer zweiten Zeitzone anzeigen, zum Beispiel wenn Sie auf Reisen sind. Die Dualzeit wird im Modus **TIME (ZEIT)** in der unteren Zeile des Displays angezeigt, wenn Sie [View] drücken.

So stellen Sie die Dualzeit ein:

1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Dualzeit**.

2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.

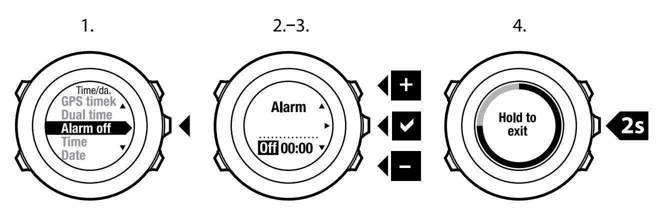


Alarm einstellen

Sie können Ihre Suunto Ambit als Wecker benutzen.

So können Sie die Alarmfunktionen aufrufen und eine Zeit einstellen:

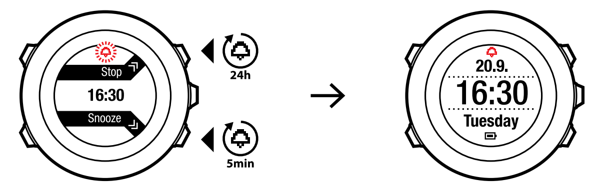
1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Alarm**.
2. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] den Alarm ein oder aus. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Stellen Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten ein. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
4. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



Wenn der Alarm eingeschaltet ist, wird in den meisten Display-Ansichten das Alarmsymbol angezeigt.

Wenn der Alarm ertönt, können Sie:

- **Schlummer** wählen, indem Sie [Light Lock] drücken. Der Alarm wird abgebrochen und alle fünf Minuten erneut gestartet, bis Sie ihn ausschalten. Sie können den Alarm bis zu 12 Mal für insgesamt 1 Stunde vorübergehend anhalten.
- **Stopp** wählen, indem Sie [Start Stop] drücken. Der Alarm wird ausgeschaltet und am folgenden Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet, sofern Sie den Alarm nicht in den Einstellungen deaktivieren.



*HINWEIS: Wenn die Schlummerfunktion aktiviert ist, blinkt die Alarmanzeige im Modus **TIME (ZEIT)**.*

7.2 GPS timekeeping verwenden:

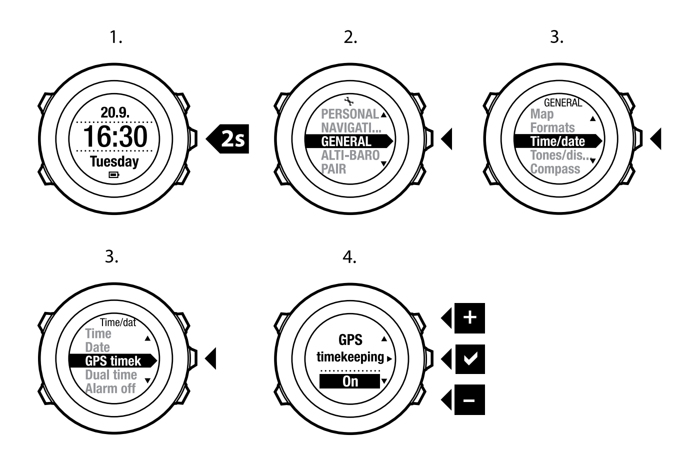
GPS timekeeping korrigiert die Abweichung zwischen der Zeit Ihrer Suunto Ambit und der GPS-Zeit. Die Zeitkorrektur per GPS timekeeping erfolgt einmal täglich oder nach jedem manuellen Einstellen der Uhrzeit. Dabei wird auch die Dualzeit angepasst.

***HINWEIS:** GPS timekeeping korrigiert nur die Minuten und Sekunden, nicht die Stunden.*

***HINWEIS:** Wenn die Zeitabweichung weniger als 7,5 Minuten beträgt, korrigiert GPS timekeeping die Zeit auf den exakten Wert. Beträgt die Abweichung mehr, wird die Zeit per GPS timekeeping auf die Viertelstunde genau korrigiert.*

So aktivieren Sie GPS timekeeping:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Option **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie zu mithilfe von [Start Stop] zu **Zeit/Datum** und dann zu **GPS timekeeping**. Bestätigen Sie die Eingabe mit [Next].
4. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] GPS timekeeping **ein**. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
2.
PERSONAL
NAVIGATI...
GENERAL
ALTI-BARO
PAIR
3.
GENERAL
Map
Formats
Time/date
Tones/dis..
Compass
3.
Time/dat
Time
Date
GPS timek
Dual time
Alarm off
4.
GPS
timekeeping
On

8 NAVIGATION

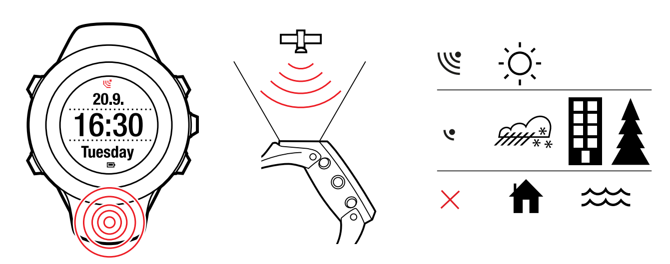
8.1 GPS verwenden

Die Suunto Ambit verwendet das Global Positioning System (GPS), um Ihren aktuellen Standort zu ermitteln. GPS arbeitet mit Signalen von Satelliten, die in einer Höhe von 20.000 km mit einer Geschwindigkeit von 4 km/s um die Erde kreisen.

Der integrierte GPS-Empfänger der Suunto Ambit ist für die Verwendung am Handgelenk optimiert und kann Daten aus einem sehr großen Winkel empfangen.

8.1.1 GPS-Signal empfangen

Wenn Sie einen Trainingsmodus mit GPS-Funktionen auswählen, Ihren Standort ermitteln oder mit der Navigation zu einem Standort beginnen, wird GPS automatisch auf der Suunto Ambit aktiviert.



HINWEIS: *Wenn Sie mit Ihrem Gerät erstmals oder nach längerer Zeit wieder GPS verwenden, kann es länger als üblich dauern, bis ein GPS-Signal empfangen wird. Nachfolgende GPS-Startvorgänge erfordern weniger Zeit.*

TIPP: *Um den GPS-Startvorgang zu beschleunigen, halten Sie das Gerät mit dem GPS-Empfänger nach oben. Stellen Sie sicher, dass Sie sich in offenem Gelände mit unverstelltem Blick Richtung Himmel befinden.*

Fehlerbehebung: Kein GPS-Signal

- Für optimalen Signalempfang halten Sie den GPS-Empfänger des Geräts nach oben. Den besten Empfang erhalten Sie in offenem Gelände mit unverstelltem Blick Richtung Himmel.
- Der GPS-Empfänger funktioniert normalerweise auch in Zelten und hinter anderen dünnen Wänden. Größere Objekte, Gebäude, dichte Vegetation oder Wolken können die Empfangsqualität jedoch beeinträchtigen.
- Das GPS-Signal kann feste Strukturen und Wasser nicht durchdringen. Starten Sie GPS daher nicht, wenn Sie sich in Gebäuden, Höhlen oder unter Wasser befinden.
- Um GPS-Störungen zu beheben, führen Sie einen GPS-Reset durch (siehe *Abschnitt 14.1 Servicemenü auf Seite 95*).

8.1.2 GPS-Raster und -Positionsformate

Raster sind Linien auf einer Landkarte, die das verwendete Koordinatensystem angeben.

Das Positionsformat ist das Displayanzeigeformat für die Position des GPS-Empfängers. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die

Darstellung ist unterschiedlich. Weitere Informationen zum Ändern des Positionsformats finden Sie in *Kapitel 14 Einstellungen anpassen auf Seite 92*.

Sie können ein Format aus den folgenden Rastern wählen:

- Die geografische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- Mit dem Koordinatensystem **UTM** (Universal Transverse Mercator) wird die horizontale Position in zwei Dimensionen dargestellt.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System werden eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

Die Suunto Ambit unterstützt darüber hinaus folgende regionale Raster:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**

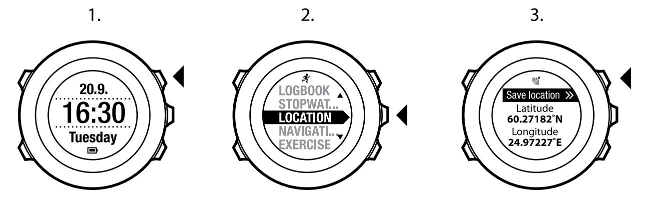
HINWEIS: *Einige Raster können nördlich von 84°N und südlich von 80°S oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden.*

8.2 Standort bestimmen

Mit der Suunto Ambit können Sie über GPS die Koordinaten Ihres aktuellen Standorts bestimmen.

So bestimmen Sie Ihren Standort:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **STANDORT**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Das Gerät beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt. Im Anschluss werden Ihre aktuellen Koordinaten auf dem Display angezeigt.



TIPP: *Sie können Ihren Standort auch bestimmen, während Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen. Halten Sie dazu [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.*

8.3 POI-Navigation

8.3.1 Aktuellen Standort als Point of Interest (POI) hinzufügen

Mit der Suunto Ambit können Sie Ihren aktuellen Standort als POI speichern. Sie können jederzeit, z. B. während Ihres Trainings, zu einem gespeicherten POI navigieren.

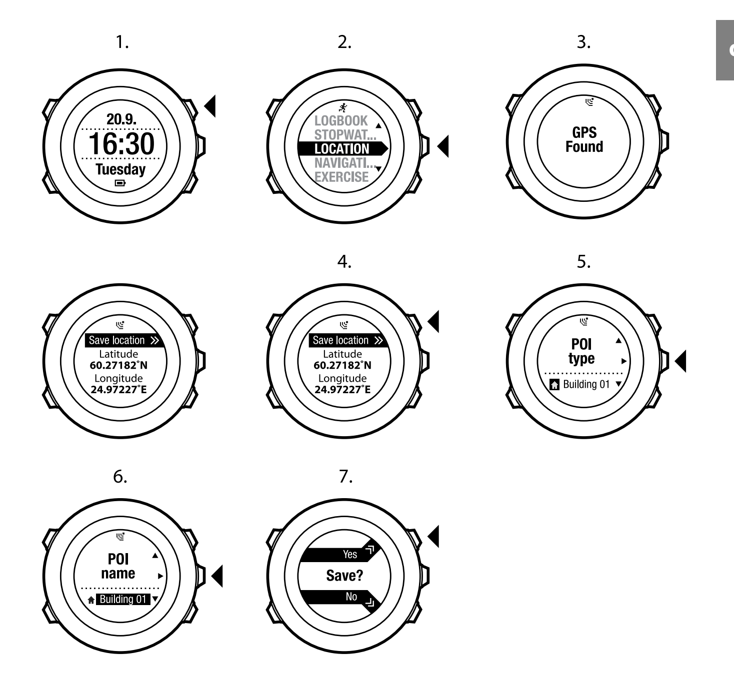
Das Gerät kann bis zu 100 POIs speichern. Beachten Sie, dass bei diesem Grenzwert auch gespeicherte Routen zu berücksichtigen sind. Wenn Sie beispielsweise eine Route mit 60 Wegpunkten haben, können Sie zusätzlich 40 POIs im Gerät speichern.

Sie können einen POI-Typ (Symbol) und einen POI-Namen aus einer vordefinierten Liste auswählen oder die POIs in Movescount individuell benennen. Eine Auflistung der vordefinierten Symbole finden Sie in *Kapitel 16 Symbole auf Seite 103*.

So speichern Sie Ihren aktuellen Standort als POI:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **STANDORT**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Das Gerät beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt. Ihre aktuellen Koordinaten werden nun auf dem Display gezeigt.
4. Drücken Sie [Start Stop], um den Standort zu speichern.
5. Wählen Sie einen geeigneten POI-Typ für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die verschiedenen POI-Typen. Wählen Sie mit [Next] einen POI-Typ aus.

6. Wählen Sie einen geeigneten Namen für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Optionen für den Namen. Wählen Sie mit [Next] einen Namen aus.
7. Drücken Sie [Start Stop], um den POI zu speichern.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
LOGBOOK
STOPWAT...
LOCATION
NAVIGATI...
EXERCISE
3.
GPS
Found
Save location
Latitude
60.27182˚N
Longitude
24.97227˚E
4.
Save location
Latitude
60.27182˚N
Longitude
24.97227˚E
5.
POI
type
Building 01
6.
POI
name
Building 01
7.
Yes
Save?
No

TIPP: *Sie können POIs auch hinzufügen, indem Sie im Startmenü **NAVIGATION** auswählen.*

TIPP: *Sie können POIs in Movescount erstellen, indem Sie einen Standort auf einer Karte auswählen oder die Koordinaten eingeben. Die in der Suunto Ambit und in Movescount gespeicherten POIs werden immer synchronisiert, wenn Sie das Gerät mit Movescount verbinden.*

8.3.2 Koordinaten eines Point of Interest (POI) manuell hinzufügen

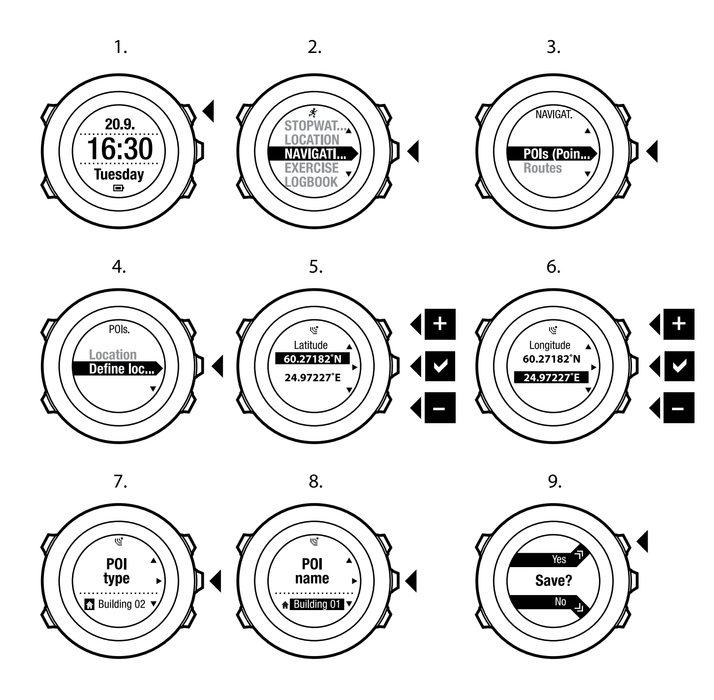
Sie können einen anderen Standort als den aktuellen Standort als POI speichern, indem Sie die Koordinaten manuell eingeben.

So können Sie Koordinaten für einen Standort manuell eingeben:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Next], um die Option **POIs (Points of interest)** auszuwählen. Das Gerät zeigt die Anzahl der derzeit gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Standort festlegen**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next]. Das Gerät zeigt die Koordinaten des Standorts, an dem die letzte GPS-Ortung erfolgt ist.
5. Stellen Sie die Breitengradwerte mit [Start Stop] und [Light Lock] ein. Übernehmen Sie die eingestellten Werte mit [Next].
6. Stellen Sie die Längengradwerte mit [Start Stop] und [Light Lock] ein. Übernehmen Sie die eingestellten Werte mit [Next].

7. Wählen Sie einen geeigneten POI-Typ für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die verschiedenen POI-Typen. Wählen Sie mit [Next] einen POI-Typ aus.
8. Wählen Sie einen geeigneten Namen für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Optionen für den Namen. Wählen Sie mit [Next] einen Namen aus.
9. Drücken Sie [Start Stop], um den POI zu speichern.

TIPP: *Beim Blättern durch die Menüoptionen können Sie den Vorgang beschleunigen, indem Sie [Start Stop] oder [Light Lock] gedrückt halten, bis das Gerät schneller durch die Optionen blättert.*


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
STOPWAT...
LOCATION
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
3.
NAVIGAT.
POIs (Poin...
Routes
4.
POIs.
Location
Define loc...
5.
Latitude
60.27182˚N
24.97227˚E
6.
Longitude
60.27182˚N
24.97227˚E
7.
POI
type
Building 02
8.
POI
name
Building 01
9.
Yes
Save?
No

8.3.3 Zu einem Point of Interest (POI) navigieren

Die Suunto Ambit bietet eine GPS-Navigationsfunktion, mit der Sie zu einem vordefinierten Ziel navigieren können, das als POI gespeichert wurde.

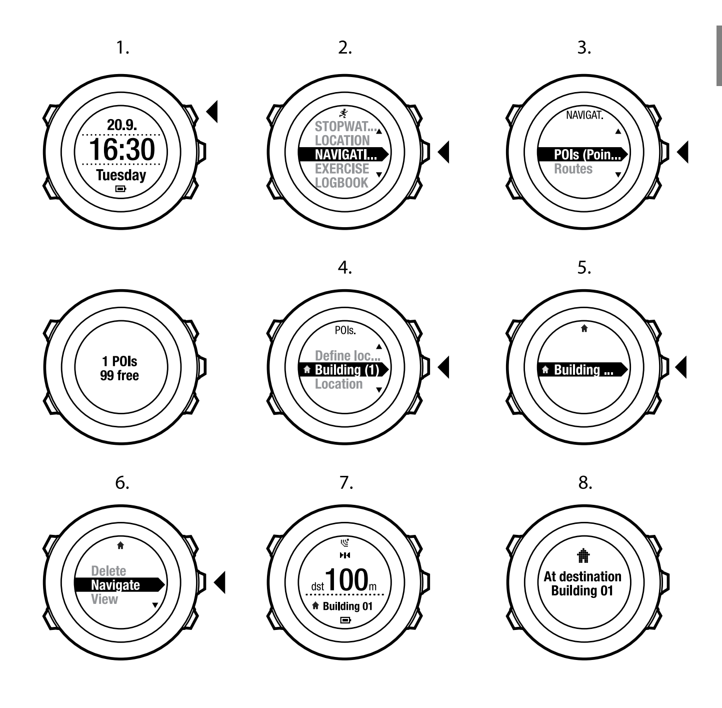
HINWEIS: *Sie können auch navigieren, während Sie ein Training aufzeichnen, siehe Abschnitt 12.6.5 Navigieren während des Trainings auf Seite 81.*

So navigieren Sie zu einem POI:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Next], um die Option **POIs (Points of interest)** auszuwählen. Das Gerät zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Die POIs sind nach Typ sortiert. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] bis zum gewünschten POI-Typ. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
5. Das Gerät zeigt sämtliche unter dem ausgewählten POI-Typ gespeicherten POIs an. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum POI, zu dem Sie navigieren möchten, und wählen Sie diesen mit [Next] aus.
6. Drücken Sie [Next], um die Option **Navigieren** auszuwählen. Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal verwenden, müssen Sie diesen kalibrieren. Weitere Informationen finden Sie in *Abschnitt 10.1 Kompass kalibrieren auf Seite 60*. Nach der Aktivierung des Kompasses beginnt das Gerät mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.
7. Beginnen Sie mit der Navigation zum POI. Das Gerät zeigt die folgenden Informationen an:

- Pfeil, der in Richtung Ihres Ziels weist (nach links / nach rechts orientieren)
- Ihre Entfernung vom Ziel
- den Namen des POI, zu dem Sie navigieren, Ihre Abweichung vom Kurs in Grad (0° wäre der korrekte Kurs) oder alternativ Ihren aktuellen Kurs als Haupthimmelsrichtung (**N**, **S**, **W**, **O**) und Nebenhimmelsrichtung (**NO**, **NW**, **SO**, **SW**).

8. Das Gerät informiert Sie, dass Sie an Ihrem Ziel angelangt sind.



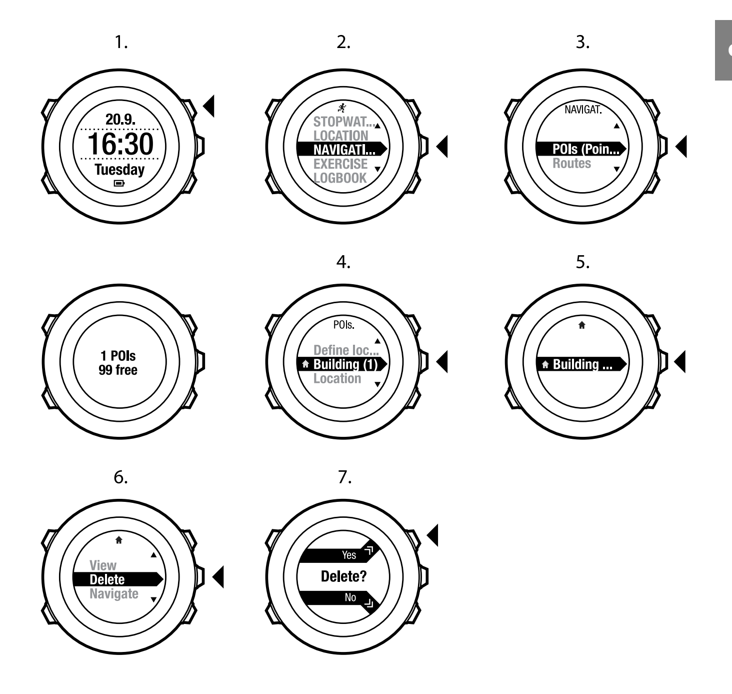
1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
STOPWAT...
LOCATION
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
3.
NAVIGAT.
POIs (Poin...
Routes
1 POIs
99 free
4.
POIs.
Define loc...
Building (1)
Location
5.
Building ...
6.
Delete
Navigate
View
7.
dst 100 m
Building 01
8.
At destination
Building 01

HINWEIS: *Die Navigation zeigt bei niedriger Geschwindigkeit (<4 km/h) Ihre Abweichung vom Nordpfeil der Uhrenskala und bei hoher Geschwindigkeit (>4 km/h) Ihre Abweichung von der Kursrichtung an. Wenn Sie stehen, können Sie das Gerät drehen, bis „0“ für die richtige Richtung angezeigt wird. Beim Radfahren erkennt die Suunto Ambit sogar dann Ihre Richtung, wenn das Gerät geneigt ist.*

8.3.4 Point of Interest (POI) löschen

So löschen Sie einen POI:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Next], um die Option **POIs (Points of interest)** aufzurufen. Das Gerät zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Die POIs sind nach Typ sortiert. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] bis zum gewünschten POI-Typ. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
5. Das Gerät zeigt sämtliche unter dem ausgewählten POI-Typ gespeicherten POIs an. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum POI, den Sie löschen möchten, und wählen Sie diesen mit [Next] aus.
6. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Löschen**. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
7. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um die Auswahl zu bestätigen.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
STOPWAT...
LOCATION
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
3.
NAVIGAT.
POIs (Poin...
Routes
1 POIs
99 free
4.
POIs.
Define loc...
Building (1)
Location
5.
Building ...
6.
View
Delete
Navigate
7.
Yes
Delete?
No

HINWEIS: *Wenn Sie einen POI in Movescount löschen und Ihre Suunto Ambit synchronisieren, wird der POI vom Gerät gelöscht, aber in Movescount nur deaktiviert.*

8.4 Routennavigation

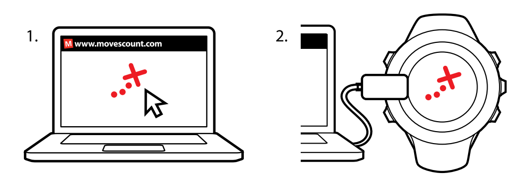
8.4.1 Route hinzufügen

Sie können eine Route in Movescount erstellen oder eine Route vom Computer in Movescount importieren, die mit einem anderen Gerät erstellt wurde. Darüber hinaus können Sie eine Route mit Ihrer Suunto Ambit aufzeichnen und sie in Movescount hochladen, siehe *Abschnitt 12.6.1 Routen aufzeichnen auf Seite 76*.

So fügen Sie eine Route hinzu:

1. Gehen Sie auf www.movescount.com, und befolgen Sie die Anweisungen zum Importieren oder Erstellen einer Route.
2. Aktivieren Sie Moveslink, und verbinden Sie Ihre Suunto Ambit über das Suunto-USB-Kabel mit Ihrem Computer. Die Route wird automatisch an das Gerät übertragen.

HINWEIS: *Stellen Sie sicher, dass Sie die auf die Suunto Ambit zu übertragende Route in Movescount ausgewählt haben.*



8.4.2 Entlang einer Route navigieren

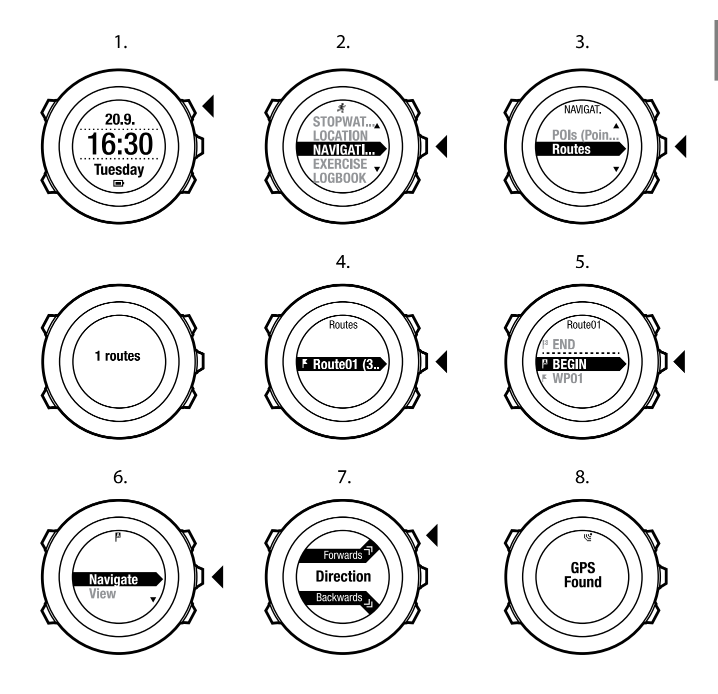
Sie können entlang einer Route navigieren, die Sie von Movescount auf Ihre Suunto Ambit heruntergeladen haben, siehe *Abschnitt 8.4.1 Route hinzufügen auf Seite 42*.

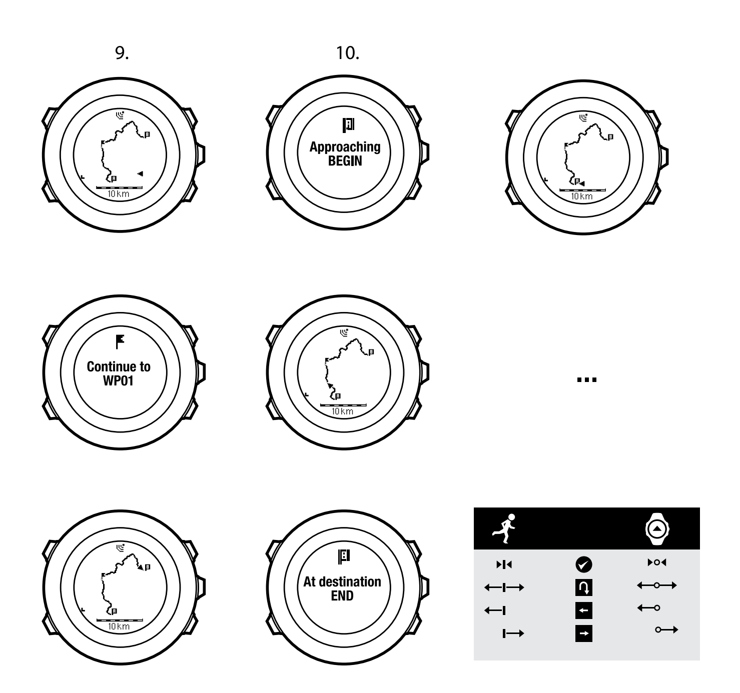
HINWEIS: *Sie können auch navigieren, während Sie ein Training aufzeichnen, siehe Abschnitt 12.6.5 Navigieren während des Trainings auf Seite 81.*

So navigieren Sie entlang einer Route:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Routen**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
   Das Gerät zeigt zunächst die Anzahl der gespeicherten Routen und danach eine Liste mit all Ihren Routen an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zur Route, entlang der Sie navigieren möchten. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].

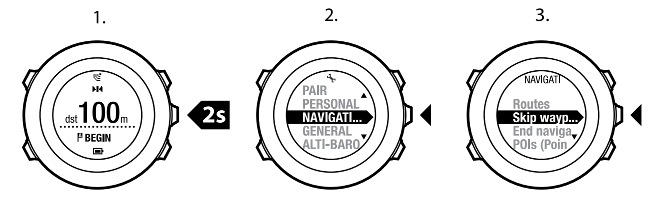
5. Das Gerät zeigt alle Wegpunkte auf der ausgewählten Route an. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum Wegpunkt, von dem aus Sie starten möchten. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
6. Drücken Sie [Next], um die Option **Navigieren** auszuwählen.
7. Wenn Sie einen Wegpunkt mitten auf der Route ausgewählt haben, fordert die Suunto Ambit Sie auf, die Navigationsrichtung einzugeben. Drücken Sie [Start Stop] oder [Light Lock], um **Vorwärts** bzw. **Rückwärts** auszuwählen.
   Wenn Sie den ersten Wegpunkt als Startpunkt ausgewählt haben, navigiert die Suunto Ambit vorwärts entlang der Route (vom ersten zum letzten Wegpunkt). Wenn Sie den letzten Wegpunkt als Startpunkt ausgewählt haben, navigiert die Suunto Ambit rückwärts entlang der Route (vom letzten zum ersten Wegpunkt).
8. Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal verwenden, müssen Sie diesen kalibrieren. Weitere Informationen finden Sie in *Abschnitt 10.1 Kompass kalibrieren auf Seite 60*. Nach der Aktivierung des Kompasses beginnt das Gerät mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.
9. Beginnen Sie, zum ersten Wegpunkt auf der Route zu navigieren. Das Gerät informiert Sie, wenn Sie sich dem Wegpunkt nähern, und beginnt automatisch mit der Navigation zum nächsten Wegpunkt auf der Route.
10. Vor dem letzten Wegpunkt der Route informiert Sie das Gerät, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
STOPWAT...
LOCATION
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
3.
NAVIGAT.
POIs (Poin...
Routes
1 routes
4.
Routes
Route01 (3..
5.
Route01
END
BEGIN
WP01
6.
Navigate
View
7.
Forwards
Direction
Backwards
8.
GPS
Found


9.
10.
10 km
Approaching
BEGIN
10 km
Continue to
WP01
10 km
...
10 km
At destination
END

So überspringen Sie einen Wegpunkt auf einer Route:

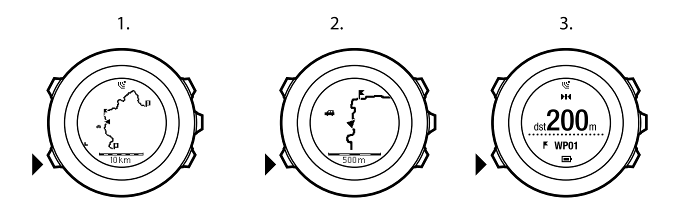
1. Halten Sie beim Navigieren entlang einer Route [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Option **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **Wegpunkt überspringen**, und bestätigen Sie mit [Next]. Das Gerät überspringt den Wegpunkt und beginnt mit der direkten Navigation zum nächsten Wegpunkt auf der Route.



8.4.3 Während der Navigation

Drücken Sie auf [Ansicht], um während der Navigation durch folgende Ansichten zu blättern:

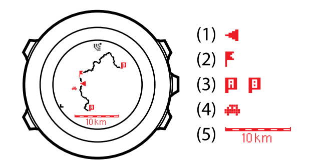
1. Vollständige Routenansicht mit Anzeige der gesamten Strecke
2. Vergrößerte Routenansicht. Der Maßstab für die vergrößerte Routenansicht lautet standardmäßig 1:500 (m) (oder mehr, wenn Sie sich weit entfernt von der Route befinden). Die Kartenausrichtung kann in den Einstellungen geändert werden, siehe *Kapitel 14 Einstellungen anpassen auf Seite 92*.
3. Wegpunkt-Navigationsansicht



Vollständige Routenansicht

In der vollständigen Routenansicht wird Folgendes angezeigt:

- (1) Pfeil, der Ihre Position und Ihren aktuellen Kurs anzeigt.
- (2) Nächster Wegpunkt auf der Route
- (3) Erster und letzter Wegpunkt auf der Route
- (4) POIs in der Nähe der Route. Der nächste POI wird als Symbol angezeigt.
- (5) Skala, auf der die vollständige Route angezeigt wird.

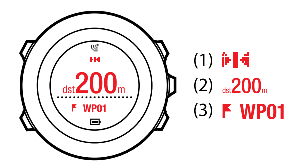


HINWEIS: *In der vollständigen Routenansicht ist Norden immer oben.*

Wegpunkt-Navigationsansicht

In der Wegpunkt-Navigationsansicht wird Folgendes angezeigt:

- (1) Pfeil, der in Richtung des nächsten Wegpunkts weist (nach links / nach rechts orientieren)
- (2) Ihre Entfernung vom nächsten Wegpunkt
- (3) Der nächste Wegpunkt, auf den Sie sich zubewegen.



8.4.4 Route löschen

Sie können Routen in Movescount löschen oder deaktivieren.

So löschen Sie eine Route:

1. Gehen Sie auf www.movescount.com, und befolgen Sie die Anweisungen zum Löschen oder Deaktivieren einer Route.
2. Aktivieren Sie Moveslink, und verbinden Sie Ihre Suunto Ambit über das Suunto-USB-Kabel mit Ihrem Computer. Nachdem die Einstellungen synchronisiert worden sind, wird die Route automatisch vom Gerät entfernt.

9 HÖHE-BARO-MODUS BENUTZEN

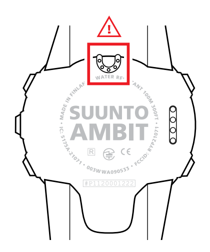
Im Modus **ALTI & BARO (HÖHE-BARO)** können Sie die aktuelle Höhe und den Luftdruck anzeigen. Drei Profile stehen zur Auswahl: **Automatisch**, **Barometer** und **Höhenmesser**. Weitere Informationen zum Einstellen von Profilen finden Sie in *Abschnitt 9.2.1 Profile einstellen auf Seite 53*.

Abhängig vom aktivierten Profil können Sie im Modus **ALTI & BARO (HÖHE-BARO)** verschiedene Ansichten aufrufen.

9.1 Funktionsweise der Höhenmesser-/Barometerfunktion

Um im Modus **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** korrekte Messwerte zu erhalten, sollten Sie wissen, wie die Suunto Ambit die Höhe und den Luftdruck auf Meereshöhe berechnet. Die Suunto Ambit misst kontinuierlich den absoluten Luftdruck. Basierend auf diesem Messwert und den Referenzwerten berechnet das Gerät dann die Höhe bzw. den Luftdruck auf Meereshöhe.

⚠ ***ACHTUNG:*** *Es ist daher wichtig, den Bereich um den Sensor herum vor Schmutz und Sand zu schützen. Stecken Sie außerdem niemals Gegenstände in die Sensoröffnungen.*



9.1.1 Korrekte Messwerte erhalten

Wenn Sie eine Outdoor-Aktivität planen, bei der Sie auf präzise Werte für den Luftdruck auf Meereshöhe oder die Höhe angewiesen sind, müssen Sie Ihre Suunto Ambit zunächst kalibrieren, indem Sie Ihre aktuelle Höhe oder den aktuellen Luftdruck auf Meereshöhe eingeben.

Die genaue Höhe Ihres Standorts wird auf den meisten topographischen Karten oder in Google Earth angegeben. Referenzwerte für den Luftdruck auf Meereshöhe für Ihren Standort finden Sie auf den Websites der regionalen Wetterdienste.

Der absolute Luftdruck wird ständig gemessen

Absoluter Luftdruck und bekannter Höhenreferenzwert = Luftdruck auf Meereshöhe

Absoluter Luftdruck und bekannter Luftdruck auf Meereshöhe = Höhe

Eine Änderung der örtlichen Wetterlage hat Einfluss auf die Höhenmessung. Wenn sich die Wetterlage vor Ort häufig ändert, sollte die aktuelle Referenzhöhe regelmäßig aktualisiert werden, speziell vor einer geplanten Tour, wenn

entsprechende Werte verfügbar sind. Bei stabiler Wetterlage muss der Referenzwert nicht aktualisiert werden.

9.1.2 Inkorrekte Messwerte

Profil HÖHENMESSER + Stillstand + Wetteränderung

Wenn das Profil **Höhenmesser** über einen längeren Zeitraum aktiviert ist, während sich das Gerät an einem festen Standort befindet, und sich gleichzeitig die Wetterlage vor Ort ändert, werden keine korrekten Höhenmesswerte angezeigt.

Profil HÖHENMESSER + Höhenbewegung + Wetteränderung

Wenn das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist und die Wetterlage sich häufig ändert, während Sie an Höhe gewinnen oder verlieren, liefert das Gerät keine korrekten Messwerte.

Profil BAROMETER + Höhenbewegung

Wenn das Profil **Barometer** über einen längeren Zeitraum aktiviert ist, während Sie an Höhe gewinnen oder verlieren, geht das Gerät davon aus, dass Sie still stehen, und interpretiert die Höhenänderungen als Veränderungen des Luftdrucks auf Meereshöhe. Daher erhalten Sie inkorrekte Messwerte für den Luftdruck auf Meereshöhe.

Verwendungsbeispiel: Höhenreferenzwert einstellen

Es ist der zweite Tag Ihrer Trekkingtour. Sie stellen fest, dass Sie vergessen haben, vom Profil **Barometer** zum Profil **Höhenmesser** zu wechseln, als Sie morgens aufgebrochen sind. Sie wissen, dass die aktuellen Höhenmesswerte,

die die Suunto Ambit anzeigt, nicht korrekt sind. Sie steuern daher die nächste Position an, für die auf Ihrer topographischen Karte ein Höhenreferenzwert angegeben ist. Sie korrigieren den Höhenreferenzwert der Suunto Ambit entsprechend und schalten vom Profil **Barometer** auf **Höhenmesser** um. Sie erhalten wieder korrekte Höhenmesswerte.

9.2 Profil für Aktivität anpassen

Das Profil **Höhenmesser** empfiehlt sich für Outdoor-Aktivitäten, bei denen Höhenwechsel eine Rolle spielen (z. B. Wandertouren in bergigen Regionen).

Das Profil **Barometer** empfiehlt sich für Outdoor-Aktivitäten, bei denen Höhenwechsel keine Rolle spielen (z. B. Fußball, Segeln, Kanufahren).

Um korrekte Messdaten zu erhalten, müssen Sie das Profil für Ihre Aktivität anpassen. Sie können entweder die Suunto Ambit ein passendes Profil auswählen lassen oder das gewünschte Profil selbst festlegen.

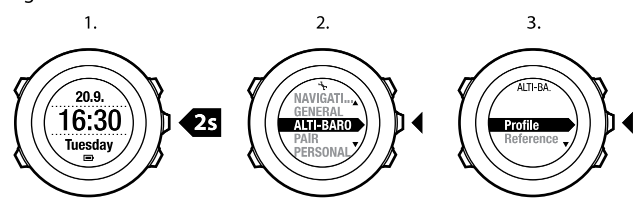
HINWEIS: *Sie können das Profil in den benutzerdefinierten Moduseinstellungen in Movescount oder auf Ihrer Suunto Ambit festlegen.*

9.2.1 Profile einstellen

So stellen Sie das Profil **ALTI & BARO (HÖHE-BARO)** ein:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **HÖHE-BARO**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

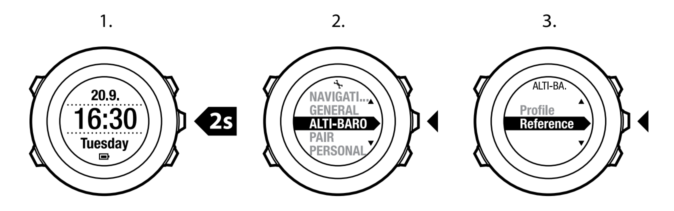
3. Wählen Sie mit [Next] die Option **Profil** aus.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Profiloptionen (**Automatisch**, **Höhenmesser**, **Barometer**). Wählen Sie mit [Next] das gewünschte Profil aus.



9.2.2 Referenzwerte festlegen

So legen Sie die Referenzwerte für den Luftdruck auf Meereshöhe und für die Höhe fest:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **HÖHE-BARO**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Referenz**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Höhe** oder **Meereshöhe**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
5. Stellen Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] den bekannten Referenzwert ein.

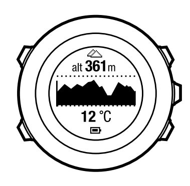


9.3 Profil Höhenmesser verwenden

Mit dem Profil **Höhenmesser** wird die Höhe anhand von Referenzwerten ermittelt. Als Referenzwert kann entweder der Luftdruck auf Meereshöhe oder ein Höhenwert verwendet werden. Wenn das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist, wird das Höhenmesser-Symbol auf dem Display angezeigt. Weitere Informationen zum Einstellen des Profils finden Sie in *Abschnitt 9.2.1 Profile einstellen auf Seite 53*.

Wenn das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist, können Sie die folgenden Ansichten aufrufen:

- obere Zeile: Ihre aktuelle Höhe
- mittlere Zeile: Höheninformationen in Form eines Diagramms mit 12-Stunden-Zeitleiste
- untere Zeile: mit [View] zwischen Zeit und Temperatur umschalten



__HINWEIS:__ Wenn Sie die Suunto Ambit am Handgelenk tragen, müssen Sie sie abnehmen, um die Temperatur exakt bestimmen zu können, da Ihre Körpertemperatur die Messung beeinflusst.

9.4 Profil Barometer verwenden

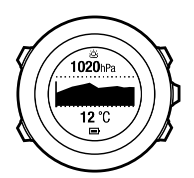
Mit dem Profil **Barometer** wird der aktuelle Luftdruck auf Meereshöhe angezeigt. Die Messung basiert auf den Referenzwerten, die in den Einstellungen festgelegt wurden, und dem ständig gemessenen absoluten Luftdruck. Weitere Informationen zum Festlegen der Referenzwerte finden Sie in *Abschnitt 9.2.2 Referenzwerte festlegen auf Seite 54*.

Änderungen des Luftdrucks auf Meereshöhe werden graphisch in der mittleren Zeile des Displays dargestellt. Das Display zeigt die Aufzeichnung der letzten 27 Stunden mit einem Aufzeichnungsintervall von 1 Stunde an.

Wenn das Profil **Barometer** aktiviert ist, wird das Barometer-Symbol auf dem Display angezeigt. Weitere Informationen zum Einstellen des Profils **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** finden Sie in *Abschnitt 9.2.1 Profile einstellen auf Seite 53*.

Wenn das Profil **Barometer** aktiviert ist, zeigt die Suunto Ambit folgende Informationen zum Luftdruck an:

- obere Zeile: aktueller Luftdruck auf Meereshöhe
- mittlere Zeile: Diagramm, das die Daten zum Luftdruck auf Meereshöhe der letzten 27 Stunden darstellt (Aufzeichnungsintervall 1 Stunde)
- untere Zeile: mit [View] zwischen Temperatur, Zeit und Höhenreferenzwert umschalten



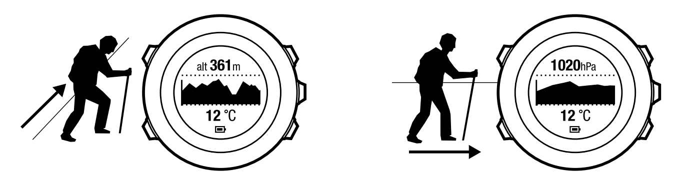
Der Referenzwert für die Höhe ist die zuletzt im Modus **ALTI & BARO (HÖHE-BARO)** verwendete Höhe. Das ist entweder

- die Höhe, die Sie im Profil **Barometer** als Höhenreferenzwert festgelegt haben, oder
- die zuletzt im Profil **Automatisch** protokollierte Höhe, bevor zum Profil **Barometer** gewechselt wurde.

HINWEIS: *Wenn Sie die Suunto Ambit am Handgelenk tragen, müssen Sie sie abnehmen, um die Temperatur exakt bestimmen zu können, da Ihre Körpertemperatur die Messung beeinflusst.*

9.5 Profil Automatisch verwenden

Im Profil **Automatisch** schaltet das Gerät entsprechend Ihren Bewegungen zwischen den Profilen **Höhenmesser** und **Barometer** um. Wenn das Profil **Automatisch** aktiviert ist, schaltet das Gerät automatisch zwischen der Interpretation von Luftdruckänderungen als Höhenänderungen oder Wetteränderungen um.



Es ist nicht möglich, Wetter- und Höhenänderungen gleichzeitig zu messen, da beides mit einer Änderung des Luftdrucks einhergeht. Die Suunto Ambit registriert vertikale Bewegungen und wechselt bei Bedarf zur Höhenmessung. Die Höhenanzeige reagiert mit einer maximalen Verspätung von 10 Sekunden auf Höhenwechsel.

Wenn Sie sich auf gleichbleibender Höhe befinden (weniger als 5 Meter vertikale Bewegung innerhalb von 12 Minuten), interpretiert die Suunto Ambit alle Luftdruckänderungen als Wetterwechsel. Das Messintervall beträgt 10 Sekunden. Die Höhenmessung bleibt gleich, und mögliche Wetteränderungen werden Ihnen in der Anzeige des Luftdrucks auf Meereshöhe angezeigt.

Wenn Sie sich über Höhenunterschiede bewegen (mehr als 5 Meter vertikaler Bewegung innerhalb von 3 Minuten), interpretiert die Suunto Ambit alle Druckveränderungen als Höhenänderungen.

Abhängig davon, welches Profil aktiviert ist, können Sie die Profilansichten **Höhenmesser** oder **Barometer** über [View] aufrufen.

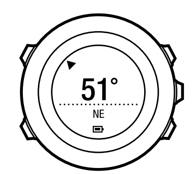
HINWEIS: *Wenn Sie das Profil* ***Automatisch*** *verwenden, werden die Symbole für Barometer oder Höhenmesser nicht auf dem Display angezeigt.*

10 3-D-KOMPASS VERWENDEN

Die Suunto Ambit hat einen integrierten 3-D-Kompass, mit dem Sie sich in Relation zum magnetischen Nordpol orientieren können. Der Neigungsausgleich des Kompasses ermöglicht präzises Ablesen, selbst wenn der Kompass nicht waagerecht gehalten wird.

Im Modus **COMPASS (KOMPASS)** werden folgende Informationen angezeigt:

- mittlere Zeile: Kompasskurs in Grad
- untere Zeile: mit [View] zwischen dem aktuellen Kurs als Haupthimmelsrichtung (**N**, **S**, **W**, **O**) und Nebenhimmelsrichtung (**NO**, **NW**, **SO**, **SW**) sowie Zeit und leerer Ansicht umschalten



Der Kompass schaltet sich nach einer Minute in den Energiesparmodus. Mit [Start Stop] können Sie den Kompass wieder aktivieren.

Informationen zur Verwendung des Kompass während des Trainings finden Sie in *Abschnitt 12.6.4 Kompass während des Trainings verwenden auf Seite 80*.

10.1 Kompass kalibrieren

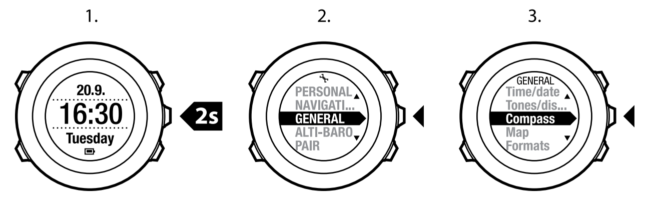
Im Modus **COMPASS (KOMPASS)** fordert das Gerät Sie auf, den Kompass vor der ersten Verwendung zu kalibrieren. Wenn Sie den Kompass bereits kalibriert

haben und Sie diesen Vorgang erneut durchführen möchten, verwenden Sie die Kalibrierungsoption im Optionsmenü.

HINWEIS: *Die Kalibrierung des 3-D-Kompasses besteht aus zwei Schritten, der waagerechten Drehung und der vertikalen Neigung. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Kalibrierung beginnen.*

So rufen Sie die Kompasskalibrierung auf:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **ALLGEMEIN**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu **Kompass**, und bestätigen Sie mit [Next].
4. Drücken Sie [Next], um die Option **Kalibrierung** auszuwählen.

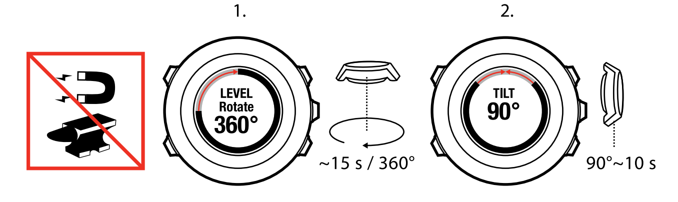


So kalibrieren Sie den Kompass:

1. Halten Sie das Gerät so waagerecht wie möglich. Drehen Sie es, bis die äußeren Randsegmente des Displays gefüllt sind und Sie einen Bestätigungston hören, der angibt, dass die Kalibrierung erfolgreich war.

Wenn der Text **Horizont.** im Display aufblinkt, ist die Position des Geräts nicht vollständig waagerecht.

2. Die Neigungskalibrierung beginnt automatisch, wenn die Kalibrierung in der Waagerechten erfolgreich war. Halten Sie das Gerät in einem Neigungswinkel von 90°, bis Sie den Bestätigungston hören und der Text **Kalibrierung erfolgreich** angezeigt wird.
   Wenn die Kalibrierung nicht erfolgreich war, wird der Text **Kalib. fehlgesch.** angezeigt. Um einen neuen Kalibrierungsversuch zu starten, drücken Sie [Start Stop].



10.2 Deklinationswert einstellen

Damit der Kompass korrekt abgelesen werden kann, müssen Sie einen genauen Deklinationswert festlegen.

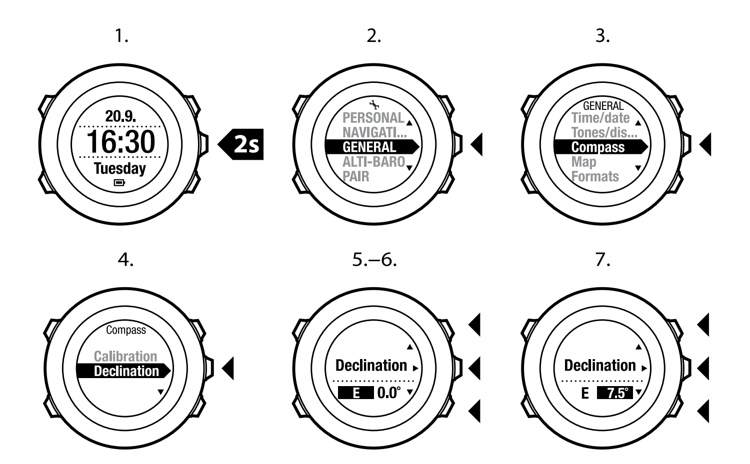
Karten auf Papier geben die geografische Nordrichtung an. Kompasse zeigen jedoch zum magnetischen Nordpol, der durch die Magnetfelder der Erde bestimmt wird. Da die magnetische und die geografische Nordrichtung nicht übereinstimmen, müssen Sie einen Deklinationswert für Ihren Kompass einstellen. Der Winkel zwischen der magnetischen und geografischen Nordrichtung ist Ihre Deklination.

Der zu verwendende Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die genaue Position des magnetischen Nordpols ändert sich jährlich. Die präzisesten und aktuellsten Deklinationswerte finden Sie daher im Internet (zum Beispiel auf www.magnetic-declination.com).

Orientierungskarten werden jedoch in Relation zur magnetischen Nordrichtung gezeichnet. Wenn Sie Orientierungskarten verwenden, müssen Sie daher die Deklination ausschalten, indem Sie als Deklinationswert „0 Grad" angeben.

So stellen Sie den Deklinationswert ein:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **ALLGEMEIN**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu **Kompass**, und bestätigen Sie mit [Next].
4. Drücken Sie [Next], um die Option **Deklination** auszuwählen.
5. Schalten Sie die Deklination aus, indem Sie -- wählen, oder wählen Sie **W** (West) oder **O** (Ost).
6. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] den Deklinationswert ein.
7. Drücken Sie [Next], um die Einstellung zu bestätigen.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
2.
PERSONAL
NAVIGATI...
GENERAL
ALTI-BARO
PAIR
3.
GENERAL
Time/date
Tones/dis...
Compass
Map
Formats
4.
Compass
Calibration
Declination
5.–6.
Declination
E 0.0°
7.
Declination
E 7.5°

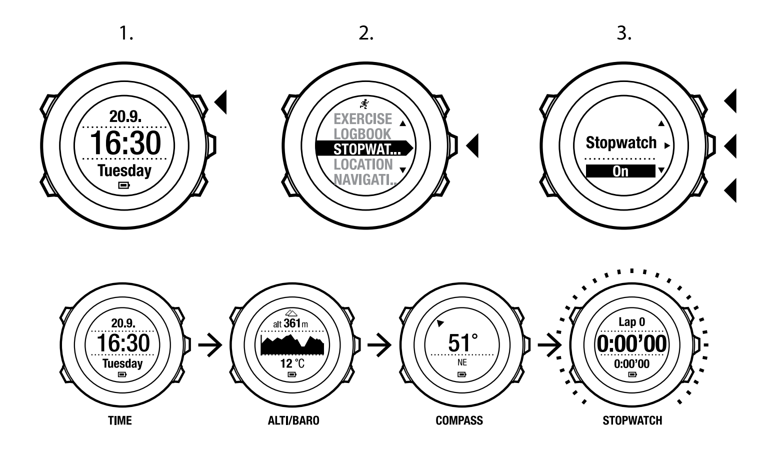
11 STOPPUHR

11.1 Stoppuhr aktivieren und deaktivieren

Mit der Stoppuhr können Sie die Zeit messen, ohne eine Übung zu starten. Nachdem Sie die Stoppuhr aktiviert haben, wird sie hinter den Modi **TIME (UHRZEIT)**, **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** sowie **COMPASS (KOMPASS)** als letzter Modus angezeigt.

So aktivieren/deaktivieren Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **STOPPUHR**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] die Stoppuhr **ein** oder **aus**. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].

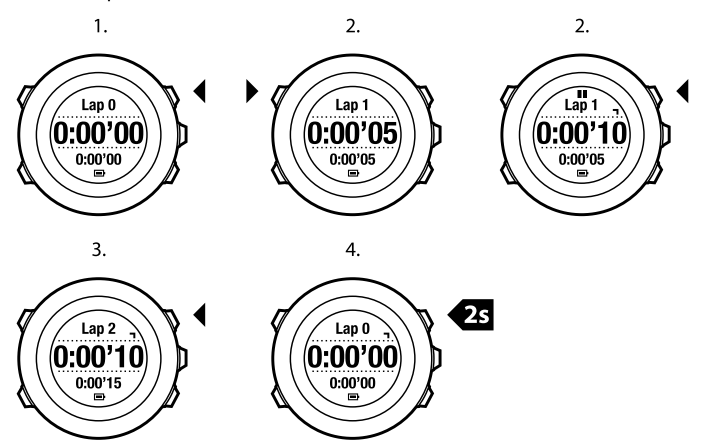


11.2 Stoppuhr verwenden

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie in der aktivierten Stoppuhranzeige auf [Start Stop], um die Zeitnahme zu starten.
2. Mit [Back Lap] können Sie Rundenzeiten nehmen, mit [Start Stop] halten Sie die Stoppuhr an. Um die Rundenzeiten anzuzeigen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Back Lap].

3. Zum Fortfahren drücken Sie die Taste [Start Stop].
4. Um die Zeit zurückzusetzen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Start Stop].



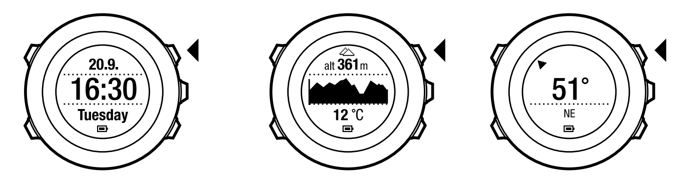
Während die Stoppuhr läuft, können Sie Folgendes ausführen:

- Auf [Anzeigen] drücken, um zwischen der Zeit und der Rundenzeit hin- und herzuwechseln, die unten in der Anzeige erscheint.
- Mit [Next] zwischen den Modi **TIME (ZEIT)**, **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** sowie **COMPASS (KOMPASS)** hin- und herschalten.
- Durch dauerhaftes Drücken der Taste [Next] das Optionsmenü aufrufen.

12 TRAININGSMODI VERWENDEN

Verwenden Sie die Trainingsmodi, um Trainingsprotokolle aufzuzeichnen und verschiedene Informationen während Ihres Trainings anzuzeigen.

Sie können die Trainingsmodi aufrufen, indem Sie im Modus **TIME (ZEIT)** oder **ALTI & BARO (HÖHE-BARO)** bzw. im Modus **COMPASS (KOMPASS)** (nach der Kalibrierung) die Taste [Start Stop] drücken.



12.1 Trainingsmodi

Sie können aus den vordefinierten Modi einen passenden Trainingsmodus auswählen. Je nach Sportart werden beim Training unterschiedliche Informationen auf dem Display angezeigt. Im jeweiligen Spezialmodus ist zum Beispiel festgelegt, ob FusedSpeed^{TM} oder nur die GPS-Geschwindigkeit verwendet wird. (Weitere Informationen finden Sie in *Kapitel 13 FusedSpeed auf Seite 89*.) Der ausgewählte Trainingsmodus beeinflusst auch die Trainingseinstellungen, z. B. HF-Grenzwerte, Autolap-Distanzen, Einstellungen für **ALTI & BARO (HÖHE-BARO)** und die Aufzeichnungsrate.

In Movescount können Sie zusätzliche benutzerdefinierte Trainingsmodi erstellen, die vordefinierten Modi ändern und diese auf Ihr Gerät übertragen.

Beim Training liefern Ihnen die vordefinierten Trainingsmodi nützliche Informationen für die jeweilige Sportart:

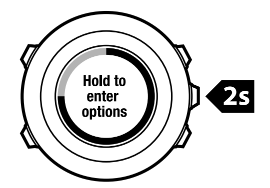
- **Radfahren**: Geschwindigkeits-, Distanz-, Trittfrequenz- und Herzfrequenzinformationen
- **Bergsteigen**: Höhen-, Distanz- und Geschwindigkeitsinformationen (GPS-Ortung alle 60 sek)
- **Trailrunning**: Höhen-, Herzfrequenz-, Schrittfrequenz- und Distanzinformationen
- **Laufen**: Schrittfrequenz-, Herzfrequenz- und Chronograph-Informationen
- **Ski alpin**: Höhen-, Abstiegs- und Zeitinformationen
- **Andere Sportarten**: Geschwindigkeits, Herzfrequenz- und Höheninformationen
- **Indoor-Training**: Herzfrequenzinformationen (ohne GPS)
- **Trekking**: Distanz-, Höhen-, Herzfrequenz- und Chronograph-Informationen (GPS-Ortung alle 60 sek)

12.2 Zusätzliche Optionen in den Trainingsmodi

Halten Sie in einem Trainingsmodus [Next] gedrückt, um zusätzliche Optionen aufzurufen, die Sie während Ihres Trainings verwenden möchten:

- Wählen Sie **KOMPASS EIN/AUS**, um den Kompass zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Wird der Kompass während des Trainings aktiviert, wird er als letzte Anzeige für den benutzerdefinierten Trainingsmodus übernommen.
- Wählen Sie **STANDORT**, um die Koordinaten Ihres aktuellen Standorts zu überprüfen, oder speichern Sie diesen als POI.

- Wählen Sie **NAVIGATION**, um zu einem POI oder entlang einer Route zu navigieren oder um einen neuen POI hinzuzufügen. Weitere Informationen zur Navigation finden Sie in *Kapitel 8 Navigation auf Seite 27*.
- Wählen Sie **HÖHE-BARO**, um die Höhe oder den Luftdruck auf Meereshöhe einzustellen oder das Profil für **HÖHE-BARO** festzulegen. Weitere Informationen finden Sie in *Kapitel 9 Höhe-Baro-Modus benutzen auf Seite 50*.
- Wählen Sie **HF-GRENZWERTE EIN/AUS**, um die HF-Grenzwerte ein- bzw. auszuschalten. Die Herzfrequenz-Grenzwerte können Sie in Movescount festlegen.



12.3 Herzfrequenzgurt verwenden

Sie können beim Training einen Herzfrequenzgurt verwenden. Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, liefert Ihnen die Suunto Ambit zusätzliche Informationen zu Ihren Aktivitäten.

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, erhalten Sie beim Training zusätzlich folgende Informationen:

- Herzfrequenz in Echtzeit
- durchschnittliche Herzfrequenz in Echtzeit
- Herzfrequenz als Diagramm dargestellt

- Kalorienverbrauch beim Training
- Anweisungen zum Training innerhalb der definierten Herzfrequenz-Grenzwerte
- Peak Training Effect

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, können Sie nach dem Training zusätzlich folgende Informationen aufrufen:

- Kalorienverbrauch beim Training
- durchschnittliche Herzfrequenz
- maximale Herzfrequenz
- Erholungszeit

Fehlerbehebung: Kein Herzfrequenzsignal

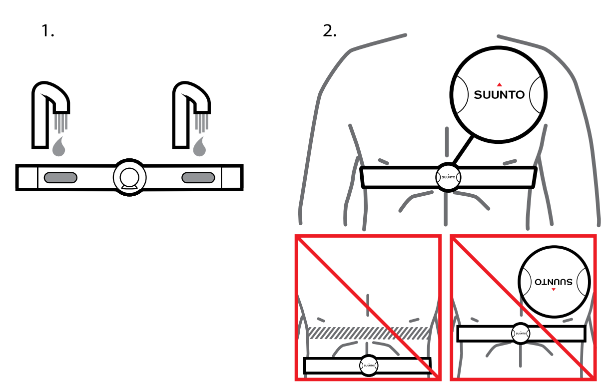
Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, versuchen Sie Folgendes:

- Prüfen Sie, ob Sie den Herzfrequenzgurt korrekt angelegt haben (siehe *Abschnitt 12.4 Herzfrequenzgurt anlegen auf Seite 71*).
- Stellen Sie sicher, dass die Elektrodenbereiche des Herzfrequenzgurts angefeuchtet sind.
- Wechseln Sie die Batterie des Herzfrequenzgurts, falls das Problem weiterhin besteht.
- Synchronisieren Sie Ihren Herzfrequenzgurt erneut mit dem Gerät (siehe *Kapitel 15 Verbindung zum POD/Herzfrequenzgurt herstellen auf Seite 99*).
- Reinigen Sie das textile Gurtband der Herzfrequenzgurts regelmäßig in der Waschmaschine.

12.4 Herzfrequenzgurt anlegen

HINWEIS: *Die Suunto Ambit ist mit dem Suunto ANT Comfort Belt kompatibel.*

Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Herzfrequenzgurt fest, aber dennoch bequem sitzt. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche mit Wasser oder Gel, und legen Sie dann den Herzfrequenzgurt an. Achten Sie dabei darauf, dass der Gurt in der Mitte des Brustkorbs anliegt und der rote Pfeil nach oben zeigt.



⚠ ***WARNUNG:*** *Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden den Herzfrequenzgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen, vor der Erstverwendung des Gurts einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. So sind bei gleichzeitiger Verwendung die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers und des Herzfrequenzgurts gewährleistet. Körperliches Training kann Risiken bergen,*

insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

HINWEIS: *Die Suunto Ambit kann unter Wasser keine Signale für den Herzfrequenzgurt empfangen.*

TIPP: *Reinigen Sie den Gurt nach der Verwendung regelmäßig in der Waschmaschine, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen und eine dauerhaft gute Funktionalität und Genauigkeit der Messdaten zu gewährleisten. Waschen Sie dabei nur den textilen Teil des Gurts.*

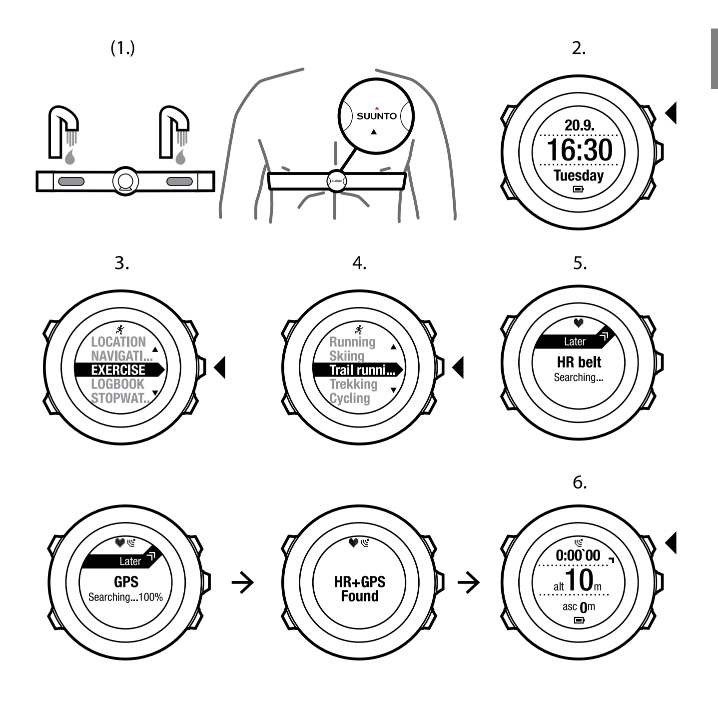
12.5 Training starten

So starten Sie das Training:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche des Herzfrequenzgurts, und legen Sie den Gurt an (optional).
2. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um die Option **TRAINING** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Trainingsmodi, und wählen Sie mit [Next] einen passenden Modus aus. (Weitere Informationen zu den Trainingsmodus-Optionen finden Sie in *Abschnitt 12.1 Trainingsmodi auf Seite 68*.
5. Wenn für den ausgewählten Trainingsmodus ein HF-Gurt verwendet wird, beginnt das Gerät automatisch mit der Suche des Herzfrequenzgurt-Signals. Warten Sie, bis das Herzfrequenz- und/oder GPS-Signal vom Gerät gefunden wurde, oder drücken Sie [Start Stop], um **Später** auszuwählen. Das Gerät setzt die Suche nach dem Herzfrequenz-/GPS-Signal fort.

Nachdem das Herzfrequenz- bzw. GPS-Signal gefunden wurde, beginnt das Gerät mit der Anzeige und Aufzeichnung der Herzfrequenz-/GPS-Daten.

6. Drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung des Trainings zu starten. Um das Optionsmenü aufzurufen, halten Sie [Next] gedrückt (siehe *Abschnitt 12.2 Zusätzliche Optionen in den Trainingsmodi auf Seite 69*).



(1.)
SUUNTO
2.
20.9.
16:30
Tuesday
3.
LOCATION
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
STOPWAT...
4.
Running
Skiing
Trail runni...
Trekking
Cycling
5.
Later
HR belt
Searching...
Later
GPS
Searching...100%
HR+GPS
Found
6.
0:00`00
alt 10 m
asc 0 m

12.6 Während des Trainings

Die Suunto Ambit zeigt Ihnen während des Trainings zusätzliche Informationen an. Die zusätzlich angezeigten Informationen sind vom ausgewählten Trainingsmodus abhängig (siehe *Abschnitt 12.1 Trainingsmodi auf Seite 68*). Weitere zusätzliche Informationen erhalten Sie, wenn Sie einen Herzfrequenzgurt und GPS beim Training verwenden.

Sie können festlegen, welche Informationen während des Trainings auf dem Display der Suunto Ambit angezeigt werden sollen. Weitere Informationen zum Anpassen des Displays finden Sie in *Kapitel 6 Suunto Ambit anpassen auf Seite 14*.

Während des Trainings haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie [Next], um weitere Displays anzuzeigen.
- Drücken Sie [View], um weitere Ansichten anzuzeigen.
- Um zu verhindern, dass die Protokollaufzeichnung versehentlich unterbrochen wird oder unerwünschte Runden angegeben werden, aktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie [Light Lock] gedrückt halten.
- Drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Die Pause wird im Protokoll als Rundenmarkierung angezeigt. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, drücken Sie erneut [Start Stop].

12.6.1 Routen aufzeichnen

Abhängig vom ausgewählten Trainingsmodus können Sie mit Ihrer Suunto Ambit während des Trainings verschiedene Informationen aufzeichnen.

Wenn Sie während der Protokollaufzeichnung GPS verwenden, speichert die Suunto Ambit auch Ihre Route, und Sie haben die Möglichkeit, diese in

Movescount anzuzeigen. Während der Aufzeichnung Ihrer Route werden im oberen Bereich des Displays das Aufnahme- und das GPS-Symbol angezeigt.

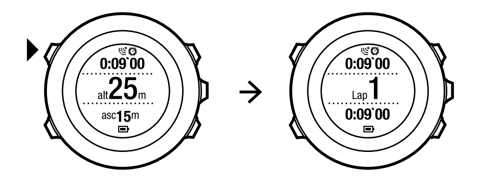
12.6.2 In Runden trainieren

Bei Ihrem Training können Sie manuelle oder automatische Runden verwenden. Dazu können Sie das Autolap-Intervall in Movescount festlegen. Wenn Sie automatische Runden verwenden, zeichnet die Suunto Ambit Runden anhand der Distanz auf, die Sie in Movescount festgelegt haben.

Wenn Sie manuelle Runden verwenden möchten, drücken Sie während des Trainings [Back Lap].

Die Suunto Ambit zeigt folgende Informationen an:

- obere Zeile: Zwischenzeit (Dauer seit dem Beginn der Aufzeichnung)
- mittlere Zeile: Rundennummer
- untere Zeile: Rundenzeit



HINWEIS: *In der Trainingszusammenfassung wird immer mindestens eine Runde angezeigt, Ihr Training vom Beginn bis zum Ende. Die Runden, die Sie während des Trainings absolviert haben, werden als zusätzliche Runden angezeigt.*

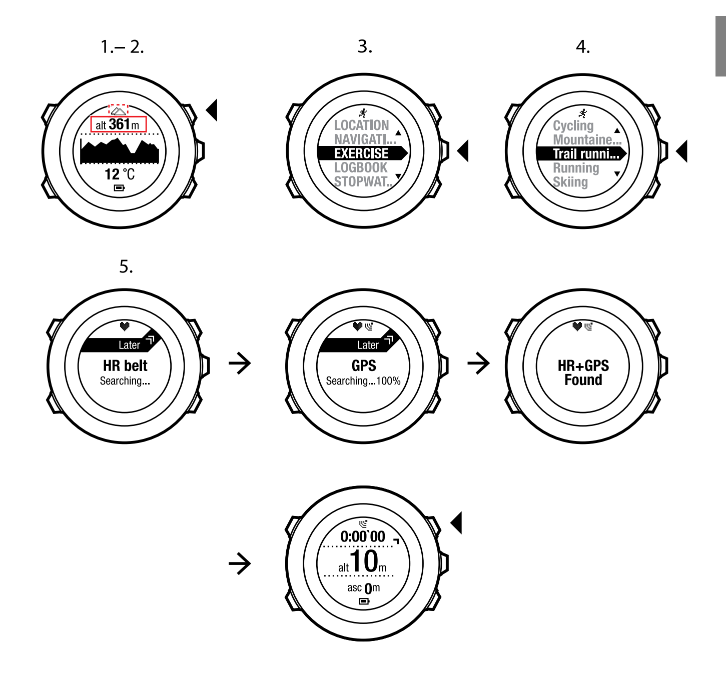
12.6.3 Höhenaufzeichnung

Die Suunto Ambit speichert alle Höhenbewegungen, die zwischen Start und Ende Ihrer Protokollaufzeichnung stattfinden. Wenn Sie eine Aktivität ausüben, bei der sich Ihre Höhe ändert, können Sie die Höhenänderungen aufzeichnen und die gespeicherten Informationen später ansehen. Darüber hinaus können Sie bei der Aufzeichnung Runden festlegen. Ihre Runden werden im Gerätespeicher gespeichert, und Sie können sie später über Movescount abrufen. Sie können die Rundenart, Rundennummer, Zwischenzeit und Distanz anzeigen.

So zeichnen Sie Höhen auf:

1. Stellen Sie sicher, dass das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist.
2. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu **TRAINING**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Trainingsmodi, und wählen Sie mit [Next] einen passenden Modus aus.
5. Warten Sie, bis das Herzfrequenz- und/oder GPS-Signal vom Gerät gefunden wurde, oder drücken Sie [Start Stop], um **Später** auszuwählen. Das Gerät setzt die Suche nach dem Herzfrequenz-/GPS-Signal fort. Drücken Sie [Start Stop] erneut, um die Protokollaufzeichnung zu starten.

TIPP: *Um Trainingseinheiten ohne Herzfrequenz aufzuzeichnen, erstellen Sie in Movescount einen benutzerdefinierten Modus ohne Herzfrequenz.*



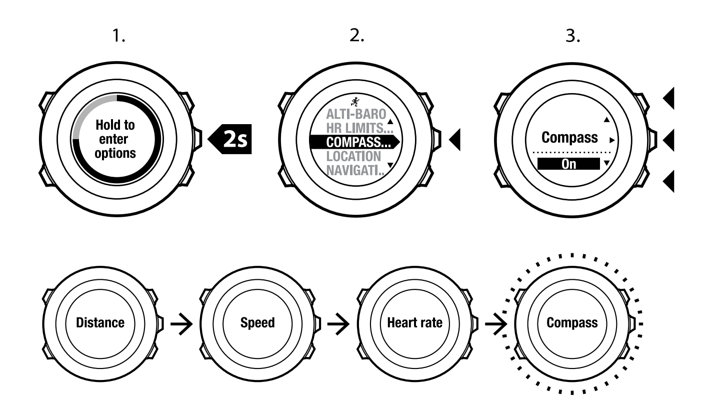
1.– 2.
alt 361 m
12 °C
3.
LOCATION
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
STOPWAT...
4.
Cycling
Mountaine...
Trail runni...
Running
Skiing
5.
Later
HR belt
Searching...
Later
GPS
Searching...100%
HR+GPS
Found
0:00`00
alt 10 m
asc 0 m

12.6.4 Kompass während des Trainings verwenden

Sie können den Kompass aktivieren und ihn während Ihres Trainings für einen benutzerdefinierten Trainingsmodus übernehmen.

So verwenden Sie den Kompass während des Trainings:

1. Halten Sie während der Aufzeichnung Ihres Trainings [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **KOMPASS AUS**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Start Stop] oder [Light Lock], um den Kompass **einzuschalten** und bestätigen Sie mit [Next].
   Der Kompass wird als letzte Anzeige für den benutzerdefinierten Trainingsmodus übernommen.



Um den Kompass zu deaktivieren, müssen Sie zurück ins Optionsmenü wechseln und den Kompass ausschalten.

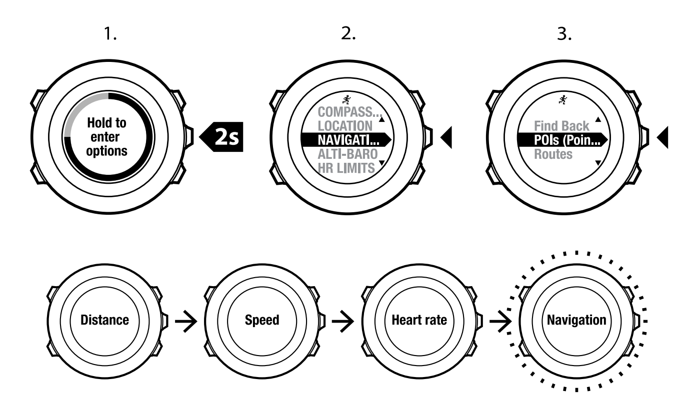
12.6.5 Navigieren während des Trainings

Sie können während des Trainings entlang einer Route oder zu einem Point of Interest (POI) navigieren.

So navigieren Sie während des Trainings:

1. Halten Sie während der Aufzeichnung Ihres Trainings [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.

2. Drücken Sie [Next], um die Option **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Drücken Sie [Next], um die Option **POIs (Points of interest)** auszuwählen, oder blättern Sie mit [Light Lock] zur Option **Routen** und wählen Sie [Next] aus.
   Die Navigationsführung wird als letzte Anzeige für den benutzerdefinierten Trainingsmodus übernommen.



So deaktivieren Sie die Navigation:

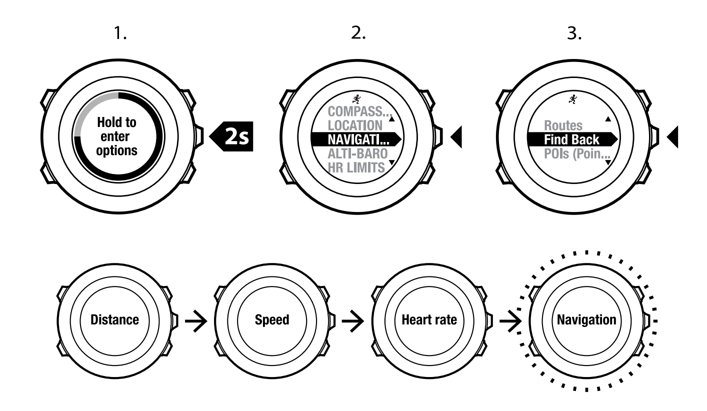
1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Option **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **Navigation beenden**, und bestätigen Sie mit [Next].

12.6.6 Zurück zum Start während des Trainings

Suunto Ambit speichert automatisch den Startpunkt Ihres letzten Trainings, wenn Sie GPS verwenden. Während des Trainings führt Sie Suunto Ambit mit der Funktion **Zurück zum Start** zurück zum Ausgangspunkt (bzw. zum Standort, an dem die GPS-Ortung erfolgte).

So finden Sie während des Trainings zurück zum Startpunkt:

1. Halten Sie während der Aufzeichnung Ihres Trainings [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Option **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **Zurück zum Start**, und bestätigen Sie mit [Next].
   Die Navigationsführung wird als letzte Anzeige für den benutzerdefinierten Trainingsmodus übernommen.



12.7 Logbuch nach dem Training einsehen

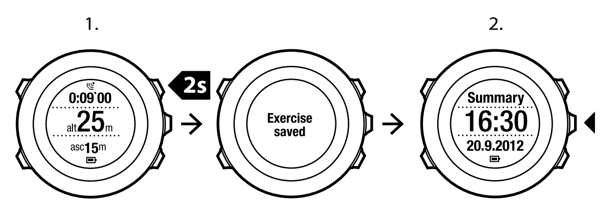
Nachdem Sie die Aufzeichnung beendet haben, können Sie sich die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit anzeigen lassen.

So können Sie die Aufzeichnung beenden und die Zusammenfassung aufrufen:

1. Halten Sie [Start Stop] gedrückt, um die Trainingseinheit zu beenden und zu speichern.
   Alternativ können Sie auch [Start Stop] drücken, um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Wenn Sie die Aufzeichnung unterbrochen haben, können Sie diese durch Drücken von [Back Lap] beenden oder durch Drücken von [Light Lock] fortsetzen. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, speichern

Sie das Protokoll, indem Sie [Start Stop] drücken. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern wollen, drücken Sie [Light Lock].

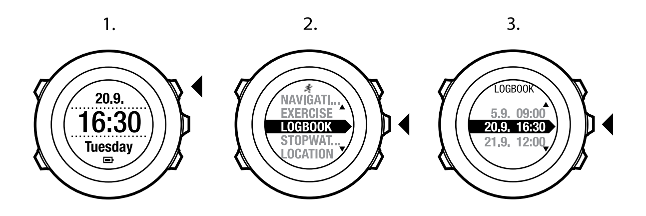
2. Drücken Sie [Next], um die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit aufzurufen.



Sie können sich auch die Zusammenfassungen aller im Logbuch gespeicherten Trainingseinheiten anzeigen lassen. Im Logbuch sind die Trainingseinheiten chronologisch geordnet, wobei die letzte Trainingseinheit zuerst angezeigt wird. Das Logbuch kann bei einem GPS-Ortungs- und Datenerfassungsintervall von 1 Sekunde etwa 15 Stunden Training speichern.

So zeigen Sie die Zusammenfassung Ihrer im Logbuch gespeicherten Trainingseinheit an:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **LOGBUCH**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next]. Ihre aktuelle Erholungszeit wird angezeigt.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Trainingslogbücher, und wählen Sie mit [Next] ein Logbuch aus.
4. Blättern Sie mit [Next] durch die Liste der Trainingszusammenfassungen.



12.7.1 Nach dem Training mit einem Herzfrequenzgurt

Wenn Sie beim Trainining einen Herzfrequenzgurt verwenden, enthält die Zusammenfassung die folgenden Daten:

- Startzeit und Datum der Protokollaufzeichnung
- Dauer
- Anzahl der Runden
- Distanz (Training mit GPS)
- Aufstieg
- durchschnittliche Geschwindigkeit (Training mit GPS)
- Abstieg
- maximale Herzfrequenz
- durchschnittliche Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch
- Peak Training Effect
- Erholungszeit


TIPP: *Detailliertere Daten können Sie in Movescount einsehen.*

12.7.2 Nach dem Training ohne Herzfrequenzgurt

Wenn Sie ohne Herzfrequenzgurt trainieren, enthält die Zusammenfassung die folgenden Daten:

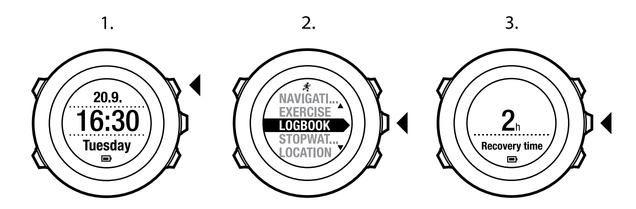
- Startzeit und Datum der Protokollaufzeichnung
- Dauer
- Anzahl der Runden
- Distanz (Training mit GPS)
- Aufstieg
- durchschnittliche Geschwindigkeit (Training mit GPS)
- Abstieg

12.7.3 Erholungszeit

Die Suunto Ambit zeigt immer Ihre Gesamterholungszeit auf Grundlage aller gespeicherten Trainingseinheiten an. Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit Sie benötigen, um sich vollständig zu erholen und wieder mit voller Intensität trainieren zu können. Das Gerät aktualisiert die Werte, je nachdem, ob Ihre Erholungszeit abnimmt oder ansteigt.

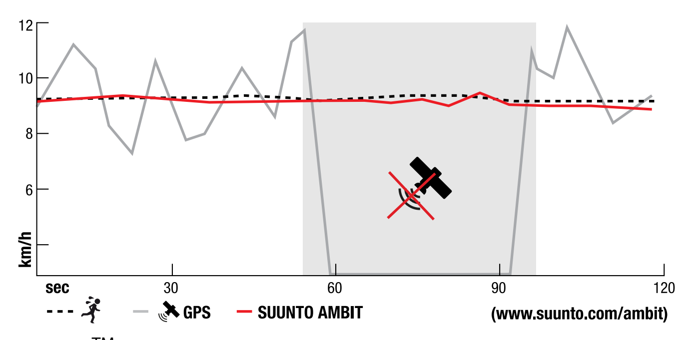
So sehen Sie Ihre aktuelle Erholungszeit ein:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **LOGBUCH**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Die Erholungszeit wird im Display angezeigt.

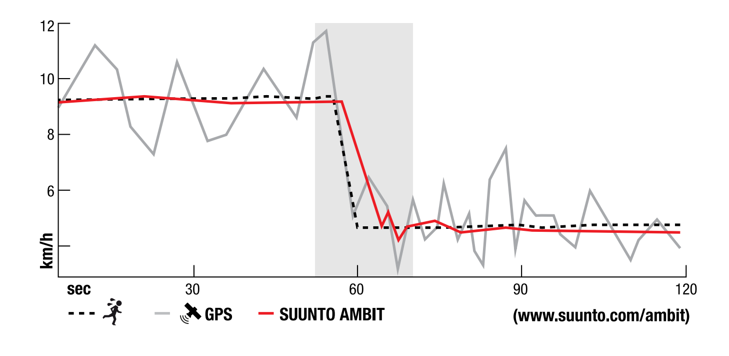

1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
NAVIGATI...
EXERCISE
LOGBOOK
STOPWAT...
LOCATION
3.
2h
Recovery time

13 FUSEDSPEED

Mit FusedSpeed™ wird die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed™ ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training hoch responsive Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, weil beispielsweise Gebäude das Signal blockieren, kann die Suunto Ambit mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weitherhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.



HINWEIS: *FusedSpeed™ ist für Sportarten wie Laufen und ähnliche Aktivitäten geeignet.*

TIPP: *Um genaue Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, sollten Sie nur bei Bedarf kurz auf das Display sehen. Wenn Sie das Gerät ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.*

FusedSpeed™ wird in folgenden Trainingsmodi automatisch aktiviert:

- Trailrunning
- Triathlon
- Laufen
- Fußball
- Orientierungslauf

- Multisport
- Floorball
- Football

In den anderen Trainingsmodi werden einfache GPS-Geschwindigkeitsdaten verwendet.

Verwendungsbeispiel: Laufen und Radfahren mit FusedSpeed^{TM}

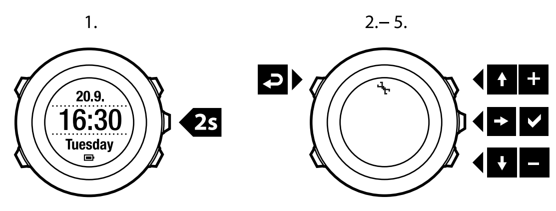
Wenn Sie vom Laufen zum Radfahren wechseln, stellt FusedSpeed^{TM} fest, dass die Handgelenksgeschwindigkeit keine gültigen Geschwindigkeitsmessungen zulässt. Das Gerät deaktiviert FusedSpeed^{TM} daraufhin automatisch und zeigt ausschließlich GPS-basierte Geschwindigkeitsdaten für das Radfahren an. Wenn Sie nach dem Radfahren wieder zum Laufen wechseln, wird FusedSpeed^{TM} automatisch aktiviert.

HINWEIS: *FusedSpeed^{TM} funktioniert nur richtig, wenn Sie beim Wechsel zwischen den Aktivitäten denselben Trainingsmodus verwenden.*

14 EINSTELLUNGEN ANPASSEN

So können Sie die Einstellungen aufrufen und anpassen:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] durch das Menü.
3. Drücken Sie [Next], um eine Einstellung aufzurufen.
4. Drücken Sie [Start Stop] und [Light Lock], um die Einstellungswerte anzupassen.
5. Drücken Sie [Back Lap], um zur vorigen Ansicht in den Einstellungen zurückzukehren, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



Sie können auf folgende Optionen zugreifen:

PERSÖNLICHE Einstellungen

- **Gewicht**
- **Max. HF**

NAVIGATION

- **POIs (Points of interest)**
- **Routen**

ALLGEMEINE Einstellungen

Formate

- **Einheitensystem**:
  - **Metrisch**
  - **Imperial**
  - **Erweitert**: Gibt Ihnen die Möglichkeit, individuelle Einstellungen für angelsächsische und metrische Einheiten in Movescount festzulegen.
- **Positionsformate**:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
  - **UTM**
  - **MGRS**
  - **British (BNG)**
  - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
  - **Finnish (KKJ)**
  - **Irish (IG)**
  - **Swedish (RT90)**
  - **Swiss (CH1903)**
  - **UTM NAD27 Alaska**
  - **UTM NAD27 Conus**
  - **UTM NAD83**
- **Uhrzeitformat**: 12 Stunden oder 24 Stunden
- **Datumsformat**: TT.MM.JJ, MM/TT/JJ

Zeit/Datum

- **GPS timekeeping**: „Ein" oder „Aus"
- **Dualzeit**: Stunden und Minuten
- **Alarm**: ein/aus, Stunden und Minuten

- **Zeit**: Stunden und Minuten
- **Datum**: Jahr, Monat, Tag

Töne/Anzeige

- **Display umschalt.**: schaltet das Display um
- **Töne**:
    - **Alle ein**: Tastentöne und Systemtöne werden eingeschaltet
    - **Tastentöne aus**: nur die Systemtöne werden eingeschaltet
    - **Alle aus**: alle Töne werden ausgeschaltet

HINWEIS: *Der Alarm ist weiterhin zu hören, wenn alle Töne ausgeschaltet sind.*

- **Hintergrundbeleuchtung Modus**:
    - **Normal**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn Sie [Light Lock] drücken oder wenn der Alarm ertönt.
    - **Aus**: Die Hintergrundbeleuchtung wird weder beim Drücken einer Taste noch beim Ertönen des Alarms eingeschaltet.
    - **Nacht**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn Sie eine beliebige Taste drücken und wenn der Alarm ertönt. Wenn Sie den Modus **Nacht** verwenden, wird die Lebensdauer der Batterie erheblich verkürzt.
    - **Schalter**: Wenn Sie auf [Light Lock] drücken, wird die Hintergrundbeleuchtung aktiviert. Sie bleibt so lange aktiviert, bis Sie erneut die Taste [Light Lock] drücken.

Helligkeit: Passen Sie die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung an (in Prozent).

- **Displaykontrast**: Passen Sie den Displaykontrast an (in Prozent).

Kompass

- **Kalibrierung**: Beginnen Sie mit der Kompasskalibrierung.
- **Deklination**: Stellen Sie den Deklinationswert für den Kompass ein.

Karte

- **Orientierung**
  - **Kurs oben**: Zeigt die Karte vergrößert mit dem Kurs nach oben an.
  - **Nord oben**: Zeigt die Karte vergrößert mit Norden oben an.

Einstellungen für **HÖHE-BARO**

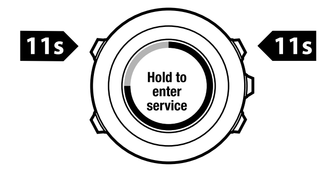
- **Profil**: Höhenmesser, Barometer, automatisch
- **Referenz**: Höhe, Meereshöhe

Einstellungen für **SYNCHRONISIEREN**

- **Bike POD**: Bike POD synchronisieren.
- **HF-Gurt**: HF-Gurt synchronisieren.
- **Cadence POD**: Cadence POD synchronisieren.

14.1 Servicemenü

Um das Menü „Service“ aufzurufen, halten Sie [Back Lap] und [Start Stop] gleichzeitig gedrückt, bis das Gerät das entsprechende Menü aufruft.



Das Menü „Service" umfasst folgende Optionen:

- **INFO**:
  - **Air pressure**: Zeigt den aktuellen absoluten Luftdruck und die Temperatur an.
  - **Version**: Zeigt die aktuelle Software- und Hardwareversion Ihrer Suunto Ambit an.
- **TEST**:
  - **LCD test**: Hier können Sie überprüfen, ob die LCD-Anzeige korrekt funktioniert.
- **ACTION**:
  - **Energiesparmodus**: Hir können Sie das Gerät in den Energiesparmodus schalten.
  - **GPS reset**: Hier können Sie das GPS zurücksetzen.

HINWEIS: *Durch Zurücksetzen des GPS werden auch die GPS-Daten, Werte für die Kompasskalibrierung, Höhe/Baro-Diagramme und dsie Erholungszeit zurückgesetzt. Ihre aufgezeichneten Protokolle werden jedoch nicht gelöscht.*

de

HINWEIS: *Der Inhalt des Menüs „Service" kann sich im Rahmen von Updates ohne zusätzlichen Hinweis ändern.*

Energiesparmodus

Um die Batterienutzungsdauer zu verlängern, können Sie die Suunto Ambit in den Energiesparmodus schalten, wenn Sie das Gerät eine Zeitlang nicht benutzen.

So schalten Sie das Gerät in den Energiesparmodus:

1. Blättern Sie im Menü „Service" mit [Light Lock] zu **ACTION**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
2. Drücken Sie [Next], um die Option **Energiesparmodus** auszuwählen.
3. Drücken Sie zur Bestätigung [Start Stop], oder drücken Sie [Light Lock], um den Vorgang abzubrechen.

Um das Gerät wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

HINWEIS: *Nach 30 Minuten Inaktivität schaltet das Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Bei Bewegung wird das Gerät wieder aktiviert.*

GPS zurücksetzen

Sollte das GPS nicht korrekt funktionieren, können Sie die GPS-Daten im Menü „Service" zurücksetzen.

So setzen Sie das GPS zurück:

1. Blättern Sie im Menü „Service" mit [Light Lock] zu **ACTION**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

2. Drücken Sie [Light Lock], um zu **GPS reset** zu blättern, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Start Stop], um das GPS zurückzusetzen, oder drücken Sie [Light Lock], um den Vorgang abzubrechen.

14.2 Sprache ändern

Die Standardsprache der Suunto Ambit ist Englisch. Um die Spracheinstellung zu ändern, verbinden Sie das Gerät mit Ihrem Computer, und laden Sie zusätzliche Sprachen von Movescount herunter. Es stehen die Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Deutsch, Finnisch, Schwedisch, Italienisch, Portugiesisch und Niederländisch zur Verfügung.

15 VERBINDUNG ZUM POD/HERZFREQUENZGURT HERSTELLEN

Sie können Ihre Suunto Ambit mit zusätzlich erhältlichen Suunto-PODs (Suunto Bike POD, Herzfrequenzgurt oder Cadence POD) verbinden, um beim Training zusätzliche Geschwindigkeits-, Distanz- und Trittfrequenzdaten zu erhalten. Suunto Ambit ist mit dem Suunto ANT Comfort Belt kompatibel.

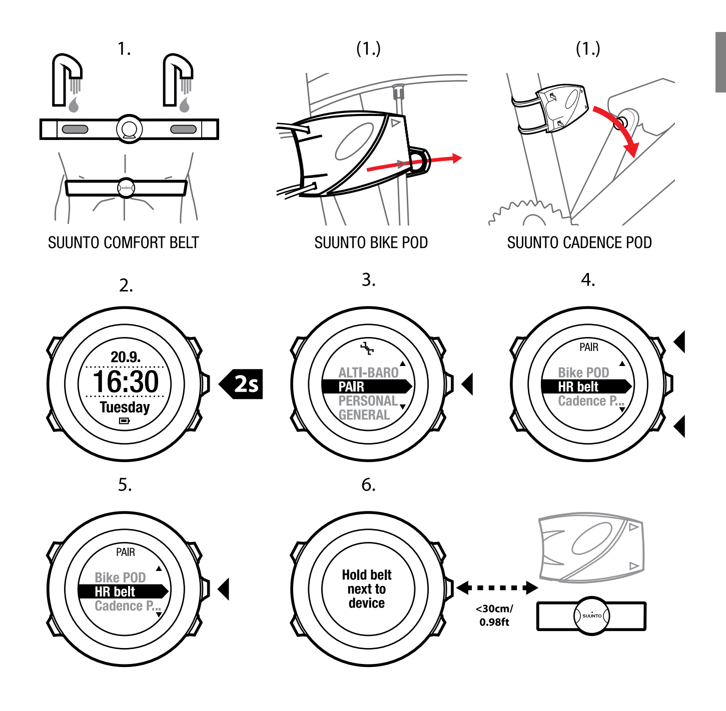
Der im Lieferumfang Ihrer Suunto Ambit enthaltene Herzfrequenzgurt und/oder POD ist bereits mit der Uhr verbunden. Eine Verbindung muss nur dann hergestellt werden, wenn Sie einen neuen Herzfrequenzgurt oder POD mit dem Gerät verwenden möchten.

Sie können bis zu drei Suunto-Geschwindigkeits- und Distanz-PODs mit der Suunto Ambit verbinden (einen Bike POD, einen Cadence POD und einen Herzfrequenzgurt). Wenn Sie versuchen, mehr als drei PODs zu verbinden, werden nur die letzten drei Geräte verbunden.

So stellen Sie die Verbindung zu einem POD/Herzfrequenzgurt der:

1. Aktivieren Sie den POD/Herzfrequenzgurt:
   - Herzfrequenzgurt: Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den Gurt an.
   - Bike POD: Drehen Sie das Rad mit installiertem Bike POD.
   - Cadence POD: Drehen Sie die Pedale mit installiertem Cadence POD.
2. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **VERBINDEN**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] durch die Zubehör-Optionen **Bike POD**, **HF-Gurt** und **Cadence POD**.

5. Drücken Sie [Next], um einen POD oder Herzfrequenzgurt auszuwählen und die Verbindung herzustellen.
6. Halten Sie Ihre Suunto Ambit nahe an den POD/Gurt (<30 cm), und warten Sie, bis das Gerät angibt, dass es mit dem POD/Gurt verbunden wurde. Wenn beim Verbinden Fehler auftreten, drücken Sie [Start Stop], um einen neuen Versuch zu starten, oder [Light Lock], um zu den Verbindungseinstellungen zurückzukehren.


1.
(1.)
(1.)
SUUNTO COMFORT BELT
SUUNTO BIKE POD
SUUNTO CADENCE POD
2.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
3.
ALTI-BARO
PAIR
PERSONAL
GENERAL
4.
PAIR
Bike POD
HR belt
Cadence P...
5.
PAIR
Bike POD
HR belt
Cadence P...
6.
Hold belt
next to
device
<30cm/
0.98ft
SUUNTO

TIPP: *Sie können den Herzfrequenzgurt auch aktivieren, indem Sie die beiden Elektroden-Kontaktbereiche befeuchten und andrücken.*

Fehlerbehebung: Verbindung mit dem Herzfrequenzgurts kann nicht hergestellt werden

Wenn beim Verbinden mit dem Herzfrequenzgurt Fehler auftreten, versuchen Sie Folgendes:

- Prüfen Sie, ob das Textilband mit dem Modul verbunden ist.
- Prüfen Sie, ob Sie den Herzfrequenzgurt korrekt angelegt haben (siehe *Abschnitt 12.4 Herzfrequenzgurt anlegen auf Seite 71*).
- Prüfen Sie, ob die Elektroden-Kontaktbereiche des Herzfrequenzgurts feucht sind.

15.1 POD kalibrieren

Sie können Ihren Suunto Bike POD mit der Suunto Ambit kalibrieren, um die Geschwindigkeit und Distanz exakt zu messen. Führen Sie die Kalibrierung über eine möglichst genau ermittelte Distanz aus, z. B. auf einer 400-Meter-Bahn.

Um den Suunto Bike POD über Movescount zu kalibrieren, geben Sie in Movescount den Umfang Ihres Fahrradreifens ein. Movescount berechnet dann den Kalibrierungsfaktor. Der Standard-Kalibrierungsfaktor von 1,0 bezieht sich auf den 26”-Reifen eines Mountainbikes.

16 SYMBOLE

Die folgenden Symbole werden beispielsweise auf der Suunto Ambit angezeigt:


Barometer


Höhenmesser


Chronograph


Einstellungen


GPS-Signalstärke


Synchronisierung


Herzfrequenz


Trainingsmodus


Alarm


Tastensperre



Batterie

Aktueller Bildschirm

Tastenmarkierungen

Nach oben / Wert erhöhen

Weiter/bestätigen

Nach unten / Wert herabsetzen

POI-Symbole

Folgende POI-Symbole sind auf der Suunto Ambit verfügbar:

Gebäude/Zuhause

Auto/Parkplatz

Lager/Campingplatz

Lebensmittel/Restaurant/Café

Unterkunft/Hostel/Hotel

Wasser/Fluss/See/Küste

Berg/Hügel/Tal/Kliff

Wald

Kreuzung

Sehenswürdigkeit

Start

Ende

Geocache

Wegpunkt

Straße/Weg

Felsen

Wiese

Höhle

17 TERMINOLOGIE

Autolap	Mithilfe der Funktion **AUTOLAP** können Sie Runden für bestimmte Distanzen statt für Zeiten definieren.
Format	Die Art und Weise, wie die Position des GPS-Empfängers auf dem Armbandgerät dargestellt wird. Im Allgemeinen wird die geografische Breite und Länge in Grad und Minuten dargestellt, optional in Grad, Minuten und Sekunden oder nur in Grad, oder es wird ein Rasterformat verwendet.
FusedSpeed™	Mit FusedSpeed™ wird die Laufgeschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei gleichmäßiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich. FusedSpeed™ ist für Sportarten wie Laufen und ähnliche Aktivitäten geeignet.
Raster	Ein Rastersystem besteht aus Linien, die sich auf einer Karte rechtwinklig schneiden. Anhand des Rastersystems können Sie einen bestimmten Punkt auf der Karte ermitteln oder angeben.
Herzfrequenz-Grenzwerte	Rufen Sie Movescount auf, um Ihre oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte festzulegen. Übertragen Sie diese Einstellungen anschließend auf Ihr Gerät.

Rundenzeit	Dauer der aktuellen Runde. Wenn Sie eine neue Runde angeben, wird die Zählung wieder auf null gesetzt, und das Gerät ermittelt eine neue Rundenzeit. Wenn Sie beim Training eine Runde angeben, wird auf dem Display ein Fenster eingeblendet, in dem die Rundennummer angezeigt wird, z. B. „1“, „2“ ...
Navigation	Gezielte Bewegung zu einem Wegpunkt (Ziel) anhand von Informationen zum aktuellen Standort in Relation zum Wegpunkt.
Peak Training Effect	Peak Training Effect ist ein Parameter, der die Auswirkungen einer Trainingseinheit auf Ihre maximale aerobische Leistung angibt (VO_2max). In Movescount können Sie festlegen, ob diese Funktion während des Trainings angezeigt werden soll. Wenn Sie festgelegt haben, dass der Peak Training Effect beim Training angezeigt werden soll, können Sie den geschätzten Effekt einer Trainingseinheit auf die Spitzenleistung auf einer Skala von 1 bis 5 (gering bis überlastend) ablesen. Der Peak Training Effect eignet sich am besten für Trainingseinheiten mit mittlerer bis hoher Intensität, wobei die Intensität konstant sein sollte. Zur Bewertung von Trainingseinheiten mit niedriger Intensität ist dieser Parameter nur begrenzt geeignet. Bei grundlegendem Ausdauertraining wird ein niedriger Peak Training Effect angegeben, unabhängig davon, wie lang und erschöpfend die Trainingseinheit war.

Point of Interest (POI)	Positionskoordinaten eines bestimmten Standorts, die im Speicher der Suunto Ambit abgelegt sind.
Position	Die genauen Kartenkoordinaten eines bestimmten Standorts.
Route	Eine Route besteht aus mehreren Wegpunkten. Sie können eine Route in Movescount erstellen und diese auf die Suunto Ambit herunterladen.
Zwischenzeit	Die vergangene Zeit seit dem Aufzeichnungsbeginn der aktuellen Trainingseinheit.
Route	Streckenverlauf, auf dem der Nutzer sich bewegt hat.
Wegpunkt	Positionskoordinaten eines Punkts auf einer Route. Eine Route besteht aus mehreren Wegpunkten.

18 WARTUNG UND PFLEGE

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen ist keine Wartung erforderlich. Spülen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Weitere Informationen zur Pflege und Wartung des Geräts sowie Fragen und Antworten und Video-Anleitungen finden Sie in unserem umfangreichen Supportbereich unter www.suunto.com. Dort können Sie auch Fragen direkt an den Suunto Help Desk richten, und Sie erhalten bei Bedarf Informationen, wie Sie Ihr Produkt durch ein autorisiertes Suunto Servicezentrum reparieren lassen können. Sie sollten nicht versuchen, das Gerät eigenständig zu reparieren.

Alternativ können Sie sich unter der Telefonnummer, die auf der letzten Seite dieses Handbuchs angegeben ist, an den Suunto Help Desk wenden. Die qualifizierten Mitarbeiter des Suunto Supports helfen Ihnen gern. In vielen Fällen kann die Fehlerbehebung für Ihr Gerät im Rahmen des Telefonats durchgeführt werden.

Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto. Für Schäden, die durch nicht autorisierte Zubehörteile verursacht wurden, übernimmt Suunto keinerlei Gewährleistung.

TIPP: *Denken Sie daran, Ihre Suunto Ambit auf www.suunto.com/register unter „MySuunto" zu registrieren, um persönlichen Support bei Fragen oder Problemen zu erhalten.*

18.1 Wasserfestigkeit

Die Suunto Ambit ist wasserfest. Ihre Wasserfestigkeit ist bis 100 m (330 ft) nach ISO 2281 getestet (www.iso.ch). Sie können die Suunto Ambit daher beim Schwimmen verwenden, das Gerät sollte jedoch nicht für Tauchsportaktivitäten verwendet werden.

HINWEIS: *Die Wasserfestigkeit ist nicht mit der Funktionstüchtigkeit in einer bestimmten Tiefe gleichzusetzen. Die Angaben zur Wasserfestigkeit beziehen sich auf die statische Luft-/Wasserdichtigkeit beim Duschen, Baden, Schwimmen, Schnorcheln und Eintauchen vom Schwimmbeckenrand.*

Um die Wasserfestigkeit zu erhalten, wird Folgendes empfohlen:

- Betätigen Sie die Tasten niemals unter Wasser.
- Verwenden Sie das Gerät nur in der vorgesehenen Weise.
- Wenden Sie sich für Reparaturarbeiten an ein autorisiertes Suunto Servicezentrum oder an Ihren Suunto Händler.
- Schützen Sie das Gerät vor Schmutz und Sand.
- Versuchen Sie niemals, das Gehäuse selbst zu öffnen.
- Setzen Sie das Gerät nach Möglichkeit keinen extremen Veränderungen der Luft- oder Wassertemperatur aus.
- Reinigen Sie das Gerät immer mit sauberem Trinkwasser, nachdem es im Salzwasser verwendet wurde.
- Setzen Sie die Tasten keinem fließenden Wasserdruck aus.
- Vermeiden Sie Stöße, und lassen Sie das Gerät nicht fallen.

18.2 Batterie laden

Die Batterienutzungsdauer für eine Ladung ist davon abhängig, wie die Suunto Ambit verwendet wird. Sie kann zwischen 15 und 50 Stunden oder mehr liegen. Bei ausschließlicher Verwendung der einfachen Uhrenfunktion kann die Nutzungsdauer mit einer Ladung bis zu 30 Tage betragen. Weitere Informationen zur Batterienutzungsdauer finden Sie in *Kapitel 19 Technische Daten auf Seite 115*.

HINWEIS: *Bei niedrigen Temperaturen ist die Nutzungsdauer für eine Ladung kürzer.*

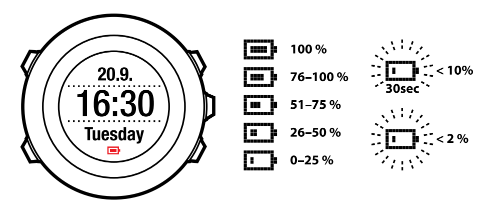
HINWEIS: *Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich mit der Zeit.*

HINWEIS: *Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität in unnatürlichem Maße abnehmen, kann die Batterie innerhalb eines Jahres bzw. innerhalb von 300 Ladezyklen (je nachdem, welche Garantiegrenze zuerst erreicht ist) im Rahmen der Suunto-Garantie ausgetauscht werden.*

TIPP: *Bei sekündlicher GPS-Ortung beträgt die Nutzungsdauer pro Ladung mindestens rund 15 Stunden. Bei minütlicher GPS-Ortung beträgt die Nutzungsdauer pro Ladung dagegen rund 50 Stunden.*

Das Batteriesymbol gibt den Ladestand der Batterie an. Wenn der Batterieladestand bei unter 10 % liegt, blinkt das Batteriesymbol 30 Sekunden

lang. Wenn der Batterieladestand bei unter 2 % liegt, blinkt das Batteriesymbol durchgängig.

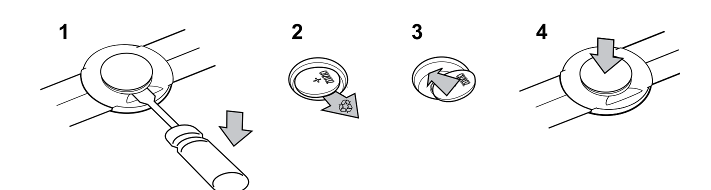


Laden Sie die Batterie wieder auf, indem Sie das Gerät über das Suunto-USB-Kabel mit Ihrem Computer verbinden, oder verwenden Sie das USB-kompatible Suunto-Wandladegerät. Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis eine leere Batterie wieder vollständig aufgeladen ist.

TIPP: *Wenn Sie die Batterienutzungsdauer verlängern möchten, rufen Sie Movescount auf, und ändern Sie das Intervall für die GPS-Ortung und die Aufzeichnungsrate im Trainingsmodus.*

18.3 Wechseln der Batterie im HF-Gurt

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:


1
2
3
4

19 TECHNISCHE DATEN

Allgemeines

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C / -5 °F bis +140 °F
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +35 °C / +32 °F bis +95 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht: ca. 78 g / ca. 2,75 oz
- Wasserfestigkeit (Gerät): 100 m / 328 ft (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (HF-Gurt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Uhrenglas: Mineralkristallglas
- Stromversorgung: wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku
- Batterienutzungsdauer (pro Ladevorgang):
  - ca. 15 Stunden bei sekündlicher GPS-Ortung*
  - ca. 50 Stunden bei minütlicher GPS-Ortung*
  - ca. 30 Tage im Modus **ALTI (HÖHE)**/**BARO**/**COMPASS (KOMPASS)** (ohne GPS)

  *GPS-Tracking-Modus mit neuem Akku bei +20 °C.

Speicher

- Wegpunkte: max. 100

Funkempfänger

- kompatibel mit Suunto ANT, Kommunikationsfrequenz 2,465 GHz, Modulationsmethode GFSK
- Reichweite: ca. 2 m / 6 ft

Barometer

- Anzeigebereich: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- Auflösung: 1 hPa/0.01 inHg

Höhenmesser

- Anzeigebereich: -500 m...9000 m / -1500 ft...29500 ft
- Auflösung: 1 m / 3 ft

Thermometer

- Anzeigebereich: -20 °C bis +60 °C / -4 °F bis +140 °F
- Auflösung: 1 °C / 1 °F

Chronograph

- Auflösung: 1 s bis 9:59:59, danach 1 min

Kompass

- Auflösung: 1 Grad / 18 mil

GPS

- Technologie: SiRFstarIV
- Auflösung: 1 m / 3 ft

19.1 Marke

Suunto Ambit, die entsprechenden Logos und andere Marken und Eigennamen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

19.2 FCC-Einhaltung

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden beiden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, empfangen.

19.3 CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass dieser Armbandcomputer den wesentlichen Anforderungen und sonstigen relevanten Bestimmungen der Richtlinie1999/5/EG entspricht.

19.4 RSS und ICES

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standards von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden beiden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, empfangen.

RSS 310

Dieses Gerät entspricht dem Standard RSS-310 von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt der Bedingung, dass dieses Gerät keine schädlichen Interferenzen verursacht.

ICES

Dieses digitale Gerät der Klasse [B] entspricht dem kanadischen Standard ICES-003.

19.5 Copyright

Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zur Bedienung von Suunto Produkten zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf nicht ohne die schriftliche Genehmigung von Suunto Oy für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir sind sorgfältig um die Vollständigkeit und Genauigkeit der in diesem Dokument enthaltenen Informationen bemüht. Dennoch können wir für die Richtigkeit der Angaben keinerlei Gewähr übernehmen, weder ausdrücklich noch implizit. Wir behalten uns das Recht auf unangekündigte inhaltliche Änderungen vor. Die aktuelle Version dieser Dokumentation können Sie jederzeit unter www.suunto.com herunterladen.

19.6 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

19.7 Garantie

EINGESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG VON SUUNTO

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein autorisiertes Suunto Servicezentrum (im Folgenden als „Servicezentrum“ bezeichnet) während der Gewährleistungszeit gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen dieser eingeschränkten Gewährleistung nach eigenem Ermessen Material- oder Verarbeitungsfehler kostenlos entweder durch a) Reparatur oder b) Austausch oder c) Auszahlung des Kaufpreises für das Produkt nachbessert. Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nur in dem Land gültig und einklagbar, in

dem das Produkt erworben wurde, es sei denn, es gilt eine anderslautende lokale Gesetzgebung.

Gewährleistungszeit

Die eingeschränkte Gewährleistungszeit beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum. Die Gewährleistungszeit beträgt zwei (2) Jahre für Anzeigegeräte. Für Zubehör einschließlich PODs und Herzfrequenzsender, jedoch nicht nur für diese, sowie für alle Verbrauchsteile gilt eine Gewährleistungszeit von einem (1) Jahr.

Haftungsausschlüsse und Haftungsbeschränkungen

Diese eingeschränkte Gewährleistung gilt nicht für:

1. a) normale Abnutzungserscheinungen, b) Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung entstanden sind, und c) Schäden, die durch die missbräuchliche Verwendung des Produkts oder durch Nichtbeachten der Nutzungshinweise entstanden sind;
2. Benutzerhandbücher oder andere Elemente anderer Anbieter;
3. Schäden oder angebliche Schäden, die durch Verwendung oder Verbindung des Produkts mit Produkten, Zubehörteilen, Software und/oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder bereitgestellt wurden;

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nicht einklagbar, wenn

1. das Gerät abweichend vom vorgesehenen Gebrauch geöffnet wurde;
2. das Gerät mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;

3. die Seriennummer auf irgendeine Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde, wobei die Entscheidung hierüber einzig im Ermessen von Suunto liegt;
4. das Gerät Chemikalien ausgesetzt war, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Insektenschutzmittel.

Suunto kann nicht für Ausfallzeiten oder Störungen des Produkts haftbar gemacht werden oder dafür, dass das Produkt in Verbindung mit Soft- oder Hardware eines anderen Anbieters nicht funktioniert.

Inanspruchnahme der Garantieleistungen von Suunto

Sie müssen im Besitz des entsprechenden Kaufbelegs sein, um Garantieleistungen von Suunto in Anspruch nehmen zu können. Informationen zur Vorgehensweise im Garantiefall erhalten Sie unter www.suunto.com/support. Bei Fragen können Sie auch die umfangreichen Supportmaterialien nutzen, die dort für Sie bereitstehen, und Sie können Ihre Fragen direkt an den Suunto Help Desk richten. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, sich unter der Telefonnummer, die Sie auf der letzten Seite dieses Handbuchs finden, an den Suunto Help Desk zu wenden. Die qualifizierten Mitarbeiter des Suunto Support helfen Ihnen gern. In vielen Fällen kann die Fehlerbehebung für Ihr Gerät im Rahmen des Telefonats durchgeführt werden.

Haftungseinschränkung

Diese eingeschränkte Gewährleistung stellt im gesetzlich zulässigen Rahmen Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel dar und ersetzt alle anderen ausdrücklichen oder impliziten Gewährleistungen. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder Folgeschäden, einschließlich, jedoch nicht beschränkt auf den Verlust von erwarteten Gewinnen, Datenverlust, Nutzungsausfall,

Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, einem Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, Produktfehlern, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben, auch wenn Suunto von der Möglichkeit solcher Schäden wusste. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

Index

K

L

M

N

P

R

S

T

V

W

Z



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/ambit

INTERNATIONAL	**+358 2 284 1160**
AUSTRALIA	**1-800-240498 (toll free)**
AUSTRIA	**0720883104**
CANADA	**1-800-267-7506 (toll free)**
FINLAND	**02 284 1160**
FRANCE	**0481680926**
GERMANY	**08938038778**
ITALY	**0294751965**
JAPAN	**03 6831 2715**
NETHERLANDS	**0107137269**
RUSSIA	**4999187148**
SPAIN	**911143175**
SWEDEN	**0850685486**
SWITZERLAND	**0445809988**
UNITED KINGDOM	**02036080534**
USA	**1-855-258-0900 (toll free)**

www.suunto.com

